



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

Mały rozkład jazdy

Autobusem z dworca na dworzec

str. 3

Szczęśliwe narodziny

Strażacy pomogli przyjąć na świat małą Oliwię

str. 4

Z sercem na parkiecie

Sportowcy zebrali sześć tysięcy złotych na pomoc chorym dzieciom

str. 22

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

- poradnie specjalistyczne
- pracownie diagnostyczne
- laboratorium
- chirurgia jednego dnia



rejestracja tel.:
56 658 44 22

www.citomed.pl

ISO 9001:2000

Lecznice Citomed Sp. z o.o.
Toruń, ul. M. Skłodowskiej-Curie 73

CZWARTEK

23 grudnia
2010

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 0% VAT

nr 51/2010 (91)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

OGŁOSZENIE PŁATNE



Pomódlmy się w Noc Betlejemską,
w Noc Szczęśliwego Rozwiązania,
by wszystko się nam rozplątało:
węzły, konflikty, powikłania.
Oby się wszystkie trudne sprawy
porozkręcały jak supelki,
własne ambicje i urazy zaczęły
śmieszyć jak kukielki.

/ks. J. Twardowski/

Spokojnych Świąt

życzy

redakcja **CWA**



Już za tydzień do CWA
dołączymy praktyczny
kalendarz ścienny

2011

OGŁOSZENIE PŁATNE

Świąt wypełnionych radością
i miłością, niosących spokój i odpoczynek,
Nowego 2011 roku
pełnego optymizmu i szczęścia
dla wszystkich mieszkańców
miasta Wąbrzeźna

życzą

Przewodniczący Rady
Kędzia Radosław

Burmistrz
Kawski Leszek

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
i Nowego Roku życzymy
dużo radości, ciepła i obecności
tych których najbardziej kochamy.

Niechaj nastrój Świąt
wzmocni więzy rodzinne
i przyjacielskie, a Nowy Rok 2011
obfituje w dostatek, wzajemną życzliwość
i spełnienie marzeń.



życzą

Przewodniczący
Rady Powiatu
Adam Puchała

BEZPŁATNA INFOLINIA 800 700 900
TEL. 71 797 22 30 KOSZT POŁĄCZENIA ZGODNY
Z TARYFĄ OPERATORA

www.aigbank.pl

AIG Bank
...i masz wszystko!

Wąbrzeźno
ul. Kościuszki 2A
czynne: pon.-pt. 9.00-17.00

AIG BANK
POLSKA SA

finanse
dla domu



Od 8 czerwca 2010 r. właścicielem AIG Bank Polska SA jest Santander Consumer Bank SA. W okresie przejściowym możemy Państwo nadal otrzymywać materiały z nazwą lub logo American International Group, Inc. („AIG”), wykorzystywanymi za zgodą AIG, które jednak nie będą ponosić odpowiedzialności za treść takich materiałów i powiązane z nimi produkty. Po zakończeniu okresu przejściowego materiały będą opatrzone inną nazwą lub logo. / Effective June 8, 2010 AIG Bank Polska SA was sold to Santander Consumer Bank SA. During a transition period, you may continue to receive materials that bear the American International Group, Inc. („AIG”) name and/or logo, which are used with the permission of AIG. Neither AIG nor any of its subsidiaries will be liable to you for such materials or their associated products. Following the transition period, materials will reflect different name(s) and logo(s).

Dom Weselny
„Tajemniczy Dwór”

Sala na 160 osób.
Konkurencyjne ceny.

Organizujemy:
wesela,
komunie,
chrzciny,
obiady firmowe,
bankiety,
przyjęcia rodzinne i inne
imprezy okolicznościowe.

SYLWESTER 2010
Zapraszamy

Małe Pułkowo 36, 87-207 Dębowa Łąka
tel. 607 57 45 25, www.tajemniczydwor.pl

Wąbrzeźno

Pomogli prawie „sami swoi”

Święta Bożego Narodzenia to także czas prezentów. Dzięki ofiarności tych, którzy przyłączyli się do akcji „Szlachetna Paczka” radość ze świątecznych podarków odczuły także 22 rodziny z powiatu wąbrzeskiego, którym na co dzień nie jest łatwo. Bardzo ważne jest to, że do akcji pomocy potrzebującym rodzinom włączyły się osoby prywatne i grupy ludzi dobrej woli z naszego regionu.



Drugoklasiści z liceum podczas pakowania prezentów

Akcja „Szlachetna Paczka” jest organizowana w Wąbrzeźnie po raz drugi. W poprzednim roku zdecydowana większość prezentów pochodziła od darczyńców spoza naszego regionu. W tym roku, dzięki temu, że udało się w Wąbrzeźnie stworzyć samodzielny oddział „Szlachetnej Paczki”, sytuacja wyglądała zupełnie inaczej.

- Tak naprawdę dopiero w tym roku „Szlachetna Paczka” zadziałała zgodnie ze swoją ideą – wyjaśnia Anna Falkowska, liderka wąbrzeskich wolontariuszy. – Dopiero, gdy w akcję zaangażuje się lokalna społeczność, pomoc staje

się skuteczna i konkretna, dociera do jak największej liczby potrzebujących rodzin. Cieszy mnie to, że ludzie zrozumieli istotę naszej akcji. W „Szlachetnej Paczce” nie ma wytłumaczenia, że „mnie nie stać na przygotowanie takiej paczki”, bo przecież można skrzyknąć się w kilka czy kilkanaście osób i składając się, przygotować naprawdę obfity i przydatny prezent, opierając się w jego przygotowaniu o to, czego dowiemy się o danej rodzinie z komputerowej bazy danych.

W taki sposób powstała paczka przygotowana przez uczniów wąbrzeskiego liceum ogólnokształcącego.

- Do akcji włączyły się wszystkie klasy licealne i pierwsza klasa niepublicznego gimnazjum – mówi wychowawczyni Agnieszka Turbak. – W jednych klasach udało się zebrać mniej, w innych więcej, ale razem zebraliśmy 942 złote, a to była już suma, za którą mogliśmy przygotować konkretną paczkę dla wybranej przez nas rodziny. Skupiliśmy się głównie na upominkach dla dzieci, kupiliśmy zimowe buty i odzież, przybory szkolne, zabawki, żywność i wiele innych praktycznych prezentów. W „Szlachetnej Paczce” licealiści uczestniczyli po raz pierwszy, ale co roku w naszej szkole w okresie świątecznym organizowana jakaś charytatywna zbiórka.

Pomysłodawczyniami udziału licealistów w „Szlachetnej Paczce” były Agata Wójcik i Martyna Osmańska.

- Naszą paczkę wręczyliśmy 12 grudnia – mówi Agata Wójcik. – Zostaliśmy przyjęci z ogromnym wzruszeniem i radością. Zanim zdążyliśmy wnieść wszystkie siedem kartonów, już cieszyły się z nich dzieci: 8-letnia Milenka



Licealiści pomyśleli o zimowej odzieży dla dzieci

i 3-letni Kubuś. Z radości skakały i przytulały się. A ile radości miały one gdy otwierały zapakowane w kolorowy papier ogromne pudełka z prezentami dla siebie – wymarzone laptopem na baterie i kombajnem. Pani Małgorzata nie kryła łez wzruszenia, gdyż nie spodziewała się że młodzież, o której ogólnie źle się mówi, może zdobyć się na tak szlachetny gest. Cieszyła się z żywności, z chemii, a najbardziej z kurtek, butów i zabawek dla dzieci. Ze wzruszeniem przyjęła upominek specjalnie dla niej przygotowany pomimo, że w zgłaszanej ankiecie nic dla siebie nie chciała. Ta rodzina żyje w małym mieszkaniu w bardzo skromnych warunkach, widać gołym okiem, że pomoc była trafnym wyborem wolontariuszy i darczyńców.

Anna Falkowska wyraża nadzieję, że przykład tegorocznej, świątecznej akcji jeszcze bardziej zachęci mieszkańców regionu do pomocy potrzebującym w przyszłym roku.

- Chciałbym, korzystając z okazji, podziękować imiennie tym, którzy włączyli się do naszej

akcji – mówi. – Nie robię tego, by robić im reklamę, ale by pokazać, w jak różnych środowiskach znalazły się grupy ludzi dobrej woli, które, gdy złożyły się razem, mogły przygotować prezenty. Dlatego dziękuję pracownikom Starostwa Powiatowego, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego, Powiatowego Ośrodka Dokumentacji Geodezyjnej i Kartograficznej, hurtowni „Trops”, „Geoprimum”, sklepu obuwniczego „Szewczyk”, radnym Urzędu Miasta, uczniom Szkoły Podstawowej nr 2, Niepublicznego Gimnazjum w Wąbrzeźnie i Szkoły Podstawowej w Łobdowie oraz wąbrzeskiego Liceum Ogólnokształcącego, a także paniom Elżbiecie Kopczyńskiej, Ewie Bieńkowskiej, a także tym osobom, które chciały pozostać anonimowe – z Wąbrzeźna i okolic, Kwidzyna, Grudziądz i Torunia. Mam nadzieję, że w przyszłym roku będzie nas w akcji jeszcze więcej, bo na pewno nie zabraknie potrzebujących rodzin.

Jarek Brzuska,
fot. J. Brzuska, nadesłane



Rodzina pani Małgorzaty przekonała się, że młodzież nie jest zła

PROJEKTY BUDOWLANE
GRUPA BUDOWLANA
JAGODZIŃSKI PROJEKT

Michał Jagodziński
ul. Cisowa 2; 87-213 Ryńsk
tel./fax 056 687 16 65
kom. 692 422 983; 668 475 328
www.jagodzinskiprojekt.pl
e-mail: mj@jagodzinskiprojekt.pl

- domy jednorodzinne, wielorodzinne
- hale magazynowe, przemysłowe
- obiekty budowlane dla rolnictwa
- nadzór budowlany, doradztwo
- budowa hal magazynowych (pod klucz)

PROMOCJA !!!
Na sprzedaż gotowych projektów domów jednorodzinnych.

REKLAMA

**BIURO DORADZTWA I POŚREDNICTWA
W DOCHODZENIU ODSZKODOWAŃ PO WYPADKACH**

Tomasz Przybyszewski, 87-400 Golub-Dobrzyń, ul. Rynek 20, e-mail: biurotp@op.pl

DORADZTWO BEZPŁATNE!
PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

REKLAMA

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO**CWA**
www.cwa.info.pl**Redakcja:**
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (56) 68 22 680
e-mail: redakcja@wpr.info.pl
Redaktor naczelny:
Karolina Rokitnicka**Dział reklamy:**
tel. (56) 68 22 680
e-mail: reklama@wpr.info.pl**Ogłoszenia drobne:**
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Dworcowa 4
tel. (56) 68 22 680**Wydawca:**
Wydawnictwo Promocji Regionu Sp. z o.o.
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20**Druk:**
EDYTOR Sp. z o.o.
10-364 Olsztyn, ul. Tracka 10

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania.
Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych ogłoszeń.

Wielkie Radowiska, Dębowa Łąka, Małe Pułkowo

Spotkanie przy wigilijnym stole

W miniony weekend odbyło się kilka spotkań świątecznych w gminie Dębowa Łąka. W piątek w Wiejskim Domu Kultury w Wielkich Radowiskach do stołu zasiadły panie z Koła Gospodyń Wiejskich. Natomiast w sali narad urzędu gminy w Dębowej Łące spotkały się osoby starsze i samotne. Następnego dnia świętowały mieszkanki Małego Pułkowa.

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich z Wielkich Radowisk w Wiejskim Domu Kultury zgromadziły się przy świątecznym stole. Wszystkie bardzo się postarały i stół uginał się od wigilijnych potraw. Dominowały ryby, skosztować można było m.in. greckiej, sałatki śledziowej czy żydowskiej. Był też tradycyjny makowiec i pierniczki. Przygotowaniem smakołyków zajęły się oczywiście członkinie KGW. Potrawy przygotowywane były w świetlicowej kuchni.

- Ryba po grecku jest bardzo popularną potrawą w Polsce. Robi się ją bardzo łatwo, można przechowywać parę dni w lodówce i jeść na zimno albo na gorąco od razu po przygotowaniu. Zasadniczo przygotowanie tego dania polega na usmażeniu ryby i połączeniu jej z ugotowaną włoszczyzną w sosie pomidorowym, istnieje jednak bardzo dużo wersji można zamiast smażyć rybę ją ugotować, a wywaru dodać potem do gotowania warzyw. Proporcje składników są często bardzo odmienne – mówi przewodnicząca Bogumiła Puszakowska.

W międzyczasie uczestniczki uroczystości wspominały jakie zwyczaje i tradycje towarzyszyły im, gdy były dziećmi i jak święta przeżywają obecnie. Porównywały również ozdoby świąteczne zarówno te pojawiające się na choince, jak i na stołach. Opowiedziały jak należy wykonać choinkę z makaronu.

- Aby wykonać taką dekorację należy w pierwszej kolejności przygotować stożek ze sztywnego papieru. Następnie gorącym klejem trzeba przyklejać makaron zaczynając od dołu stożka aż do samej góry. Gdy choinka jest gotowa trzeba ją dokładnie pomalować. Kiedy wyschnie można przyklejać na choince kolorowe koraliki



Małe Pułkowo – łamanie się opłatkiem to tradycja świąt Bożego Narodzenia

i ozdoby – opowiadają członkinie KGW z Wielkich Radowisk.

Na spotkaniu wigilijnym spotkały się też osoby starsze, samotne i środowisko kombatanckie z gminy Dębowa Łąka. Licznie przybyli mieszkańcy zebrali się w uroczystość udekorowanej sali urzędu gminy. Wśród zaproszonych gości znaleźli się przedstawiciele władz samorządowych, a także księża. W świąteczny nastrój przybyłych gości wprowadził występ dzieci ze Szkoły Podstawowej w Łobdowie, które w przedstawieniu jasełko-

wym zaprezentowały swoje zdolności artystyczne. Następnie miało miejsce wspólne opłatek i wigilijny poczęstunek.

Barszczem z uszkami, pierogami z grzybami oraz zapiekanką rybną ugościli swoich mieszkańców panie z KGW z Małego Pułkowa. Nie zabrakło też słodkości, opłatka, życzeń świątecznych i noworocznych oraz wspólnego śpiewania kolęd.

tekst i fot.
Agnieszka Zielińska



Spotkanie wigilijne pań z KGW Wielkie Radowiska



Dębowa Łąka - uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Łobdowie przygotowali jasełka

Wąbrzeźno

Prezent dla komendanta

Komendant wąbrzeskiej policji, mł. insp. Andrzej Rybiński podczas przedświątecznego spotkania z policyjnymi rencistami i emerytami został odznaczony przez to środowisko.



W minioną środę odbyła się uroczystość, na której komendant powiatowej policji w Wąbrzeźnie mł. insp. Andrzej Rybiński otrzymał odznakę „Za zasługi” od Zarządu Głównego Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów Policyjnych oraz medal okolicznościowy od Zarządu Wojewódzkiego. W imieniu prezesów tej organizacji Henryka Borowińskiego i Hen-

ryka Kielbasińskiego, odznaczenie i medal wręczyli wiceprezes wojewódzki Ryszard Zaionc oraz prezes powiatowy Stanisław Kwiatkowski. Po uroczystości wręczenia odznak i medali odbyła się uroczysta wigilijna, podczas której w świątecznej atmosferze policjanci złożyli sobie życzenia i podzielnili się opłatkiem.

Jarek Brzuska, fot. nadesłane

Wąbrzeźno

„Mały” rozkład jazdy

W ostatnich dniach głośno w mediach o problemach z ustaleniem rozkładów jazdy PKP. Zanim kształt „dużych”, ogólnopolskich rozkładów jazdy pociągów i autobusów zostanie już ostatecznie ustalony, możemy już opublikować nowy, obowiązujący od 12 grudnia, rozkład jazdy autobusów kursujących na niezwykle ważnej dla mieszkańców Wąbrzeźna trasie pomiędzy dworcami PKS i PKP.

Rozkład jazdy autobusów z dworca PKS na PKP:

4¹⁵, 5¹⁵, 6¹⁰, 7⁰⁰, 7³⁰, 8⁰⁰, 8⁴⁰, 9⁴⁰, 10¹⁰, 10³⁰, 11⁰⁰, 12⁰⁵, 13¹⁰, 13⁵⁰, 15⁰⁰, 15³⁰, 16⁰⁰, 17¹⁰, 17⁵⁵, 18⁴⁵, 20⁰⁵, 20³⁰, 23¹⁰.

Rozkład jazdy autobusów z dworca PKP na PKS:

3⁵⁵, 4²², 4⁵⁵, 5²², 6¹⁷, 7⁰⁷, 8⁰⁷, 8⁴⁷, 9⁴⁷, 10¹⁷, 11⁰⁷, 12¹², 13¹⁷, 14¹², 15⁰⁷, 15³⁷, 16¹⁰, 17²⁰, 18¹⁰, 18⁵², 20¹², 20³⁷, 23¹⁷.

REKLAMA

Telewizja

Na Święta pół roku telewizji bez opłat!

Nowe, lepsze pakiety z kanałami HD w standardzie, a do tego drugi dekoder z pakietami do wyboru

6 miesięcy bez opłat

Autoryzowany Punkt Sprzedaży
Wąbrzeźno, ul. Kościuszki 2
tel. (056) 652 89 15

www.cyfrowypolsat.pl

Prezent

Prezentowe pewniaki

**Jak co roku przed Gwiazdką prezentowy zawrót głowy. Podpowiadamy jak nie dać się zwa-
riować i obdarować bliskich trafionymi prezentami.**

Zwykle przed Gwiazdką pojawia się problem braku pomysłów na prezenty. Wybór tego odpowiedniego nie należy do łatwych. Trzeba choć troszkę znać upodobania osoby obdarowywanej, aby sprawić komuś miłą niespodziankę. Ta niespodzianka nie musi wcale być kosztowna, bo nie jest prawdą, że wydana kwota jest wskaźnikiem uczuć do osoby, dla której kupiliśmy prezent. Każdy powinien kupować takie prezenty na jakie go stać. Niedrogi wcale nie oznacza, że będzie nietrafiony. A najlepszym pomysłem jest zrobienie czegoś własnoręcznie np. szkatułki na drobiazgi, biżuterii czy ramki do zdjęć. Inspiracji można poszukać w internecie. Mamy wtedy pewność, że prezent będzie niepowtarzalny, bo zrobiony przez nas. Poza tym osoba obdarowana bardziej go doceni, w końcu w zrobienie go trzeba było zainwestować czas i energię. Jeśli jednak czasu nam brakuje, a zmysłu artystycznego tym bardziej, można sięgnąć po prezentowe pewniaki:



Biżuteria

Nie ma kobiety, której nie ucieszyłaby kolejna para kolczyków czy bransoletka. Nie koniecznie musi to być złoto. Sztuczna biżuteria też może być ładna, ele-

gancka, a przede wszystkim modna. Dla babci możemy wybrać broszkę. A dla nastolatki bransoletkę, z zawieszkami, która jest teraz na topie.

Zestaw kosmetyków

Pachnąca niespodzianka zawsze się przydaje. W okresie świątecznym zawsze jest mnóstwo zestawów właściwie gotowych do wręczenia. Wybierajmy te do pielęgnacji ciała. Kremy, maseczki, peelingi do twarzy mogą być ryzykowne jeśli nie wiemy jaki typ cery ma osoba, której ten zestaw chcemy podarować. Mężczyźni na pewno ucieszą się z kosmetyków do golenia.



Perfumy

Świąteczny standard, ale najlepiej znać upodobania osoby, którą chcemy nimi obdarować. Trzeba je dobrać do wieku i stylu. Inne perfumy będą się podobać starszej pani, a inne młodej aktywnej dziewczynie.

Prenumerata

Dostawa ulubionego pisma do domu to całkiem ciekawy pomysł, zwłaszcza gdy jest to jakieś



pismo specjalistyczne np. o wędkarstwie. Można wykupić prenumeratę kwartalną, półroczną lub roczną w zależności jaką kwotą dysponujemy.

Gry dla całej rodziny

Monopoly i scrabble to świetne gry dla całej rodziny. A dzieci lubią, gdy spędza się z nimi czas na wspólnej zabawie. Zamiast więc kupować grę komputerową, przez którą dziecko nie będzie chciało odejść od komputera, lepiej kupić grę dzięki, której będziemy mogli mieć z dzieckiem lepszy kontakt.



Kawa lub herbata

Prezent dla smakosza. Podobnie jak z kosmetykami przed świętami możemy kupić zestawy, którymi obdarujemy rodzinę lub znajomych. Lepiej się jednak wcześniej upewnić, czy znajomi lubią kawę. Herbatę raczej piją wszyscy.

Fotoprezenty

To prawdziwy hit, szczególnie dla zakochanych. Przez internet można zamówić poduszki, kubki, kalendarze itp. z własnymi zdjęciami. To także świetny prezent, który możemy wysłać np. rodzinie za granicą.

Książka

Książka niestety wcale tania nie jest, dlatego nawet zapalony czytelnik nie zawsze może sobie pozwolić żeby często je kupować. Warto więc jeśli znamy gust obdarowywanego i zawartość jego biblioteczki, dać mu książkę w prezencie. Nastolatkom przypadnie do gustu saga o wampirach.

Klocki

Rozwijają wyobraźnię i potrafią zająć dziecko na wiele godzin.



Czy może być lepszy prezent?

Pamiętnik dla małej księżniczki

Każdej małej dziewczynce na pewno spodoba się różowy pamiętnik, w którym będzie mogła zapisywać swoje sekrety. Do wyboru jest mnóstwo wersji, zamknięte na kluczyk, a nawet na hasło.

Z jakich prezentów zrezygnować?

Kobiecie lepiej nie dawać w prezencie ubrań i bielizny. Może się obrazić jeśli rozmiar będzie za duży. Maluch też nie będzie zachwycony jeśli zamiast fajnej zabawki dostanie ubranie. Małe dzieci szybko się nudzą, nie warto więc inwestować w bardzo drogie gadżety, bo szybko trafią w kąt. Fatalnym pomysłem jest również zakup szczeniaczka lub kotka, bo często okazuje się, że dziecko jest uczulone na sierść albo nudzi je obowiązek opieki nad zwierzątkiem. Zdarza się, że z rzekomo rasowego psiaka wyrasta pospolity kundel. Potem „gwiazdkowe” psy i koty trafiają do lasu, a jak mają szczęście to do schroniska.

Paulina
Grochowalska



Czystochleb

Szczęśliwe narodzenie

Narodziny dziecka są szczególnym i niezapomnianym przeżyciem dla jego rodziców. Jednak dzień narodzin Oliwii Siuzdak z Czystochlebia w szczególny sposób utkwii w pamięci jej rodziny. Dziewczynce w przyjściu na świat pomogli strażacy z jednostki Państwowej Straży Pożarnej w Wąbrzeźnie, bez których rodząca mama nie dotarłaby na czas do szpitala.

Magda Siuzdak zaczęła rodzić w piątek 17 grudnia nad ranem.

- Około siódmej rano poprosiłam siostrę Annę, by zadzwoniła na pogotowie i z początku nic nie wskazywało, że będzie to taki poród „z przygodami” – opowiada szczęśliwa matka. – Ekipa karetki zjawiła się szybko, ale... przyszła pieszo, gdyż karetka zakopała się w śniegu jakieś czterysta, pięćset

metrów od naszego domu. Po całej tej historii jestem wdzięczna nie tylko strażakom, ale także załodze karetki z wąbrzeskiego szpitala, gdyż my chyba w nerwach nie wpadlibyśmy na to, żeby zadzwonić po straż pożarną.

Strażacy, którzy najszybciej jak mogli dojechali do Czystochlebia także nie mieli łatwego zadania, gdyż okazało się, że karetka, która

ugrzęzła w zaspach zatarasowała dojazd do domu, a nawet ciężki wóz strażacki nie mógł przebić się przez zasy pod dom rodzącej kobiety.

- Strażacy zanieśli mnie do karetki na specjalnej desce ratowniczej, a potem eskortowali karetkę w drodze do Wąbrzeźna i zdążyłam na czas do szpitala, w którym urodziła się zdrowa Oliwia – mówi

Magda Siuzdak. – Chciałam w imieniu swoim i córki podziękować zarówno strażakom, jak i załodze karetki pogotowia. Dzięki temu, że dotarłam na czas do szpitala już dzisiaj (22 grudnia) wychodzimy ze szpitala i święta Bożego Narodzenia spędzimy w domu całą rodziną, z drugą córką Julią i moim mężem Jarosławem.

tekst i fot.
Jarek Brzuska



Magda i Oliwia Siuzdak dzięki pomocy strażaków Święta spędzą już w rodzinnym domu

Wąbrzeźno

Pszczelarstwo to szlachetne zajęcie

W niedzielę 12 grudnia w Sanktuarium Matki Bożej Brzemiennej w Wąbrzeźnie pszczelarze wspominali swojego patrona św. Ambrożego. Czas dla pszczelarstwa nie jest najlepszy. Pszczół, jak i pszczelarzy jest coraz mniej.

Co roku pszczelarze z Wąbrzeźna, Płużnicy i Dębowej Łąki skupieni w wąbrzeskim Kościele Pszczelarzy spotykają się w grudniu, wybierając datę bliską imieniu patrona pszczelarzy św. Ambrożego, które przypada 7 grudnia. W tym roku pszczelarze spotkali się 12 grudnia na mszy celebrowanej w ich intencji w Sanktuarium Matki Bożej Brzemiennej w Wąbrzeźnie, aby podziękować Bogu za tegoroczny zbiór miodu. Oprócz członków wąbrzeskiego Koła Pszczelarzy w uroczystości uczestniczył prezes Rejonowego Koła Pszczelarzy w Jabłonowie Pomorskim Marian Jacewicz i prezes Regionalnego Związku Pszczelarzy w Toruniu Tadeusz Dussa.

Zgodnie z legendą pewnego dnia na św. Ambrożym w wieku niemowlęcym, leżącym w kołysce usiadł rój pszczeli. Pszczoły nie zrobiły dziecku krzywdy. Rodzice uznali, że to znak bożej opatrności i zapowiedź, że Ambroży zostanie kimś wielkim. I rzeczywiście tak się stało, został biskupem Me-

diolanu. Słynął z dobroczynności, otoczył opieką ubogich.

- Kościół odznaczył go tytułem doktora Kościoła. Uznał św. Ambrożego za niezwykle mądrego, duchowo bogatego, wybitnego eksperta wiary i teologii – mówił w niedzielę ks. Jan Kalinowski.

Pszczelarze w darze ołtarza złożyli słoje miodu. Specjalnie dla nich odsłonięto figurę Matki Bożej Zamkowej. Po uroczystości pszczelarze udali się na poczęstunek. Podzielili się opłatkiem.

Obecnie Rejonowe Koło Pszczelarzy w Wąbrzeźnie zrzesza 32 pszczelarzy i liczy 1051 rodzin pszczelich. Przynależność do koła niesie ze sobą korzyści.

- Przede wszystkim daje dostęp do wiedzy technicznej, wsparcie unijne na zakup leków, matek pszczelich, na szkolenia. Od tego roku dostajemy z unii środki na drobny sprzęt pszczelarski – mówi Edward Kochman, prezes Rejonowego Koła Pszczelarzy w Wąbrzeźnie.

Takie spotkanie to okazja

do dyskusji o sytuacji w polskim pszczelnictwie. A nie jest ona łatwa. Pszczół jest coraz mniej. A już Albert Einstein uważał, że wyginięcie pszczół, spowoduje wyginięcie ludzkości. Problem stanowi wysokie uprzedmiotowienie rolnictwa, stosowanie pestycydów do ochrony roślin przed szkodnikami.

- Pszczoły są czynnikiem skażenia środowiska. Jest coraz więcej problemów ze zdrowiem pszczół. Syndrom masowego wyginięcia idzie z zachodu. U nas będzie narastał. Pojedyncze przypadki są bardzo niepokojące – mówi Tadeusz Dussa, prezes Regionalnego Związku Pszczelarzy w Toruniu.

Pszczołom na świecie szkodzą rośliny genetycznie zmodyfikowane, wytwarzające pyłek zawierający bakterie szkodliwe dla owadów. Problemem są też zmiany klimatyczne, u nas szczególnie ciepły styczeń, mroźny marzec i maj. Niebezpieczne dla pszczół są również fale elektromagnetyczne emitowane przez stacje nadawcze telefonii komórkowej i internetu. Ponadto rodziny pszczoły wyniszczają różne choroby jak np. warroza, wywołana przez roztocze żerujące na pszczołach. Brakuje również młodych pszczelarzy. Sytuacje, gdy pasieka przechodzi z ojca na syna stanowią już rzadkość. Zniechęca ich niska opłacalność produkcji.

Bez pszczół nie ma żywności. Kiedy zniknie ostatnia pszczoła ludzkości pozostaną zaledwie 4 lata życia. Tym bardziej pszczelarzom należy się uznanie, że troszczą się nie tylko o zdrową żywność, ale pośrednio o istnienie ludzkości.

tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Prezes Rejonowego Koła Pszczelarzy w Wąbrzeźnie Edward Kochman



Pszczelarze spotkali się na nabożeństwie



Dla pszczelarzy odsłonięto figurę Matki Bożej Zamkowej



Pszczelarze złożyli słoje miodu



W nabożeństwie uczestniczyły pocztę sztandarową



Była też wspólna biesiada

**SPRZEDAŻ
WĘGLA, MIAŁU,
EKO GROSZKU
- PIEKLORZ
OSTROWITE 80B
(TRASA GOL.-DOB.-KOWALEWO POM.)
tel. (056) 683 28 28
tel. 606 148 049
WYSOKA JAKOŚĆ!
ATRAKCYJNE CENY!**

REKLAMA

**ZATRUDNIMY
DRUKARZY OFFSETOWYCH
I INTROLIGATORÓW
tel. 56 682 26 66**

REKLAMA

Powiat

Święta tradycyjne bez szaleństw

Święta za pasem. Spytaliśmy mieszkańców Wąbrzeźna jak spędzają Wigilię i co jest dla nich najważniejsze w tym szczególnym czasie. Okazało się, że w Wąbrzeźnie tradycja wciąż góruje nad komercjalizacją świąt.



Witold Wojnowski

- Mam czwórkę dzieci i u nas święta są przede wszystkim w domu. Tradycyjne, polskie, katolickie. Czytamy Biblię, śpiewamy kolędy, odmawiamy modlitwę przed kolacją. Uczymy dzieci postaw religijnych, katolickich, narodowych. Chcemy żeby to było autentyczne. Jeżeli zostawiamy puste miejsce przy stole, to byłaby radość gdyby ktoś chciał spędzić z nami święta.



Monika Heberlejn

- Generalnie święta spędzam w domu z rodziną. Całkowicie tradycyjnie. Musi być karp i pierogi z kapustą i grzybami.



Piotr Rygielski

- Advent powinien być czasem wyciszenia. Nic nowoczesnego do świąt nie wprowadzamy. Nie jestem za komercjalizacją świąt. Spędzam je tradycyjnie w gronie rodzinnym. Potrawy na stole też są tradycyjne: ryby, pierogi, barszcz z uszkami.



Aleksandra Ługiewicz

- Do gorączki świątecznej podchodzimy z dystansem. Bez szaleństwa. W kuchni odpoczywam. Potrawy świąteczne są tradycyjne: ryba w galarecie, bigos, groch z kapustą, smażony pstrąg. Jak już wszystko zrobię, jest całkowity relaks. Wigilię spędzamy rodzinie. Nigdy poza domem. Odwiedzamy w święta rodzinę lub rodzina przyjeżdża do nas.

Wąbrzeźno

Młodzież pomaga

Wąbrzeski ZSZ przystąpił do konkursu „Młoda Krew Ratuje Życie” organizowanego przez Zarząd Główny PCK. Uczniowie nie zawiedli. Pod ambulansem zjawili się zarówno dawcy, którzy regularnie oddają krew, jak i ci, których do pierwszego oddania krwi zmobilizował konkurs.

To już VIII Edycja Turnieju Szkół Ponadgimnazjalnych, Policealnych i Pomaturalnych oraz Uczelni Wyższych w Honorowym Krwiodawstwie pod hasłem „Młoda Krew Ratuje Życie”, ale ZSZ przystąpił do niego po raz pierwszy. Turniej trwa do końca kwietnia przyszłego roku. W kategorii szkoły ponadgimnazjalne podstawą oceny aktywności poszczególnych szkół i uczniów będzie najlepsza promocja honorowego krwiodawstwa, wskaźnik aktywności, czyli ilość oddanej krwi w ramach konkursu w przeliczeniu na jednego pełnoletniego ucznia szkoły i wyróżnienie dla szkoły, której uczniowie oddali najwięcej krwi w czasie trwania Turnieju.

- Nie chodzi o to, aby zająć jakieś czołowe miejsce, ale żeby zachęcić młodzież do oddawania krwi – mówi Jolanta Sartori, pełnomocnik PCK w Wąbrzeźnie.

W środę 8 grudnia w ambulansie Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Bydgoszczy krew oddało 34 uczniów ZSZ. Nawet mróz nie zniechęcił ich do stania przez kilka godzin w kolejce. Dodatkową mobilizację stanowił apel chorej



Jacek Buczkowski, Mariusz Snielewski i Paweł Nowak oddać krew przyszli po raz pierwszy

na białaczkę mieszkanki Wąbrzeźna, dla której w środę można było oddać krew. Większość z uczniów ZSZ, która pojawiła się pod ambulansem do poboru krwi to osoby, które oddają krew regularnie, jak Magda Murawska.

- Młodzi ludzie, a właściwie wszyscy, którzy się kwalifikują powinni oddawać krew. Nam może też coś się przydarzyć i wtedy to my będziemy jej potrzebować – mówi Magda.

Uczniów, którzy zdecydowali się oddać krew po raz pierwszy zmobilizował właśnie konkurs. Mariusz Snielewski, chciał już wcześniej zostać dawcą, ale wtedy nie był pełnoletni. Przyszedł oddać krew z dwójką kolegów, którzy również chcieli przyłączyć się do akcji.

- Jesteśmy młodzi, więc młoda krew w nas krąży. Chcemy odda-

wać krew, bo to może pomóc tym, którzy jej potrzebują – mówi Mariusz z uśmiechem.

Krew może być pobierana nie częściej niż 6 razy w roku od mężczyzn i nie częściej niż 4 razy w roku od kobiet, przy czym przerwa pomiędzy kolejnymi donacjami nie może być krótsza niż pełne 2 miesiące w przypadku mężczyzn i 3 miesiące w przypadku kobiet. Jednorazowo od osoby ważącej 50 kg lub więcej pobiera się 450 ml krwi. Przy czym najpierw trzeba wypełnić kwestionariusz, w której zamieszczamy informację na temat naszego zdrowia. To lekarz decyduje czy można oddać krew.

Do Turnieju uczniowie mogą włączyć się w każdym momencie jego trwania.

tekst i fot.

Paulina Grochowalska

REKLAMA

Wąbrzeźno

Książka pomoże dzieciom

Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Witolda Szlachcickowskiego w Wąbrzeźnie włącza się w zbiórkę pieniędzy na rzecz chorych dzieci. Placówka organizuje kiermasz używanych książek.

Jest on organizowany w ramach XIX finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Zapraszamy do odwiedzania siedziby biblioteki przy ul. Wolności 38 od 27 grudnia i skorzystania z oferty. Okażmy serce! Dla Państwa - dobra, tania książka, dla dzieci - szansa na zdrowie. Całkowity dochód z kiermaszu zostanie przekazany na konto WOŚP.



Krystyna Król

- Święta spędzamy w domu. Z umiarem, bez szaleństw. Żadnej komercji. Swojska kuchnia bez ekstrawagancji m. in. karp, śledź, uszka.

Paulina Grochowalska

oprac. (kr)

REKLAMA
W TYGODNIKU

CWA

ZADZWOŃ !!!
tel. 662 061 321

Zapraszamy osoby pracujące w mikro, małych lub średnich przedsiębiorstwach, zamieszkujące w powiecie grudziądzkim-ziemskim lub wąbrzeskim na

BEZPŁATNE SZKOLENIA

- Word dla zaawansowanych
- Excel dla zaawansowanych
- Pozycjonowanie stron internetowych
- Tworzenie stron internetowych w systemie portalowym (Joomla)

Do wyboru zajęcia w
Grudziądzu, Wąbrzeźnie, Łasinie i Płużnicy

Każdy kurs trwa 6 dni, dwa razy w tygodniu od 16:00 do 20:00

Więcej informacji:
Centrum Technologii Informacyjnych e-Misja
www.e-misja.org.pl • tel. 56 688 74 52

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Ankieta

Nasze Boże Narodzenie

Dzieci z wąbrzeskiego przedszkola „Bajka”, odkąd tylko zobaczyły pierwsze udekorowane choinki, nie mogą doczekać się świąt. Zapytaliśmy je, czego spodziewają się podczas świątecznych dni i o to, w jaki sposób przygotowały się do Bożego Narodzenia.



Mikołaj Baran:

- Najważniejsza jest ładna choinka. Jeszcze nie ubieraliśmy jej w domu, ale będę pomagał zakładać gwiazdę i bombki. Jeżeli jakaś bombka spadnie i się stłucze, to nie będę płakał, tylko posprzątam. W święta będę przynosił w domu jedzenie dla gości, będzie trzynaście albo siedemnaście osób. Przyjeżdża do nas rodzina, bo to pierwsze nasze święto w nowym mieszkaniu.



Wiktoria Banaszek:

- W świętach oprócz prezentów najfajniejsze są pierogi z twarogiem. Najczęściej święta spędzamy w domu i lubię ten moment, kiedy razem siadamy do kolacji wigilijnej. Przed świętami będę pomagała mamie w kuchni. Na pewno pomogę przy robieniu sałatki. Już to kiedyś robiłam, nie pamiętam czy na urodziny, czy na imieniny, ale dobrze mi szło układanie brokułów w sałatce.



Karolina Sławińska:

- Do Bożego Narodzenia przygotowaliśmy się w przedszkolu. Robiliśmy sami łańcuchy i bombki. Odbył się konkurs na najdłuższy łańcuch z kolorowego papieru i nasza grupa wygrała, bo połączyliśmy wszystkie i wyszedł nam taki naprawdę bardzo długi, na całą choinkę. Podczas świąt w domu najbardziej lubię prezenty i czerwony barszczyk z uszkami.



Martynka Zielińska:

- Ze wszystkich ozdób na świątecznej choince najważniejsza jest gwiazda, bo przecież, kiedy się zapala pierwsza gwiazda, to zaczynają się święta i można wtedy siadać do wigilijnej kolacji. Wtedy lubię dzielić się opłatkiem i czekać na prezenty. A poza tym święta są ważne, bo wtedy Pan Jezus ma urodziny.



Zuzia Fidurska:

- Ze wszystkich świątecznych potraw najbardziej lubię karpia, bo to jest ryba, którą je się tylko raz do roku. Zanim ubierzemy choinkę, będziemy z mamą robić na nią ozdoby w kształcie takich małych prezencików. Ja będę zawiązywać na nich wstążeczki. Poza tym jest ładny śnieg, na pewno będę zjeżdżała na sankach na Podzamczu.



Łukasz Kanikowski:

- Na Wigilię pewnie pojedę do babci, jedziemy tam co roku, albo na wigilię, albo w inny dzień świąt. Mniej więcej wiem, że w prezentach dostane sterowany samochód. Robiliśmy już ozdoby, może pojedziemy na narty.

tekst i fot.
Jarek Brzuska

Tradycje

Skąd się wzięły świąteczne tradycje?

Zwyczaje związane z obchodami świąt Bożego Narodzenia są niezwykle bogate. Nikt nie wyobraża sobie Wigilii bez choinki czy choćby dodatkowego nakrycia dla nieznanego. Te tradycje mają dawny rodowód. Niektóre są zapożyczone od innych religii oraz kultur.

Wybór przez zwierzchników kościoła dnia 25 grudnia jako daty narodzin Jezusa był nieprzypadkowy i w pełni uzasadniony. Pokrywał się z terminami świąt i obrzędów kultowych staroślawiańskich i antycznych. Miały one niebagatelny wpływ na rozwój rytuałów chrześcijańskich. Wiele z pogańskich zwyczajów przejęli właśnie chrześcijanie.

Zanim ludność słowiańska przyjęła chrześcijaństwo, 25 grudnia, w okresie zimowego przesilenia obchodziła ona święto agrarne. Czczono początek nowego cyklu wegetacyjnego. Z kolei w świecie antycznym w tym dniu, na bliskim wschodzie świętowano narodziny

perskiego boga słońca Mitry, zaś w Rzymie był to Dzień Narodzin Niezwycięzonego Słońca.

- W świecie pogańskim 25 grudnia związany był z symboliką narodzin słońca, dlatego uznano, że będzie to najbardziej odpowiedni dzień by świętować przyjście na świat Chrystusa. W związku ze zbieżnością dat tych świąt wiele obrzędów przenikało wzajemnie z obu religii. Dzięki temu w tej chwili zwyczaje związane z obchodami Bożego Narodzenia są takie bogate – mówi Adrian Mianeki z Zakładu Folklorystyki i Literatury Popularnej z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.

Dawniej wierzone, że w noc

wigilijną wszystkie byty ziemskie i pozaziemskie łączą się w oczekiwaniu na narodziny Boga. Stąd wzięła się wiara w liczne nadprzyrodzone cuda, m.in. w to, że zwierzęta mogą przemówić ludzkim głosem.

Ponadto właśnie tej nocy zmarli mogli opuścić zaświaty. Z tym przesądem związanych było również mnóstwo zwyczajów, np. nie wolno było spluwać na podłogę, czy używać ostrych narzędzi, by przypadkiem nie zranić zmarłego, kładziono również dodatkowe nakrycie przy stole.

Od zamierzchłych czasów dekorowano domy zieloną gałęzią, która stanowiła symbol życia,

Orzechowo

Pomarańczowy internet

Dzięki fundacji Orange czytelnicy biblioteki w Orzechowie mają dostęp do darmowego internetu.

Gminna Biblioteka Publiczna w Pływaczewie przystąpiła do programu „Akademia Orange dla Bibliotek”. Celem programu Akademia Orange jest promowanie nowoczesnej edukacji dzieci i młodzieży poprzez wspieranie innowacyjnych projektów edukacyjnych, które w nowatorski i atrakcyjny sposób zachęcają do zdobywania wiedzy. Dodatkowym celem programu jest pokazanie, że Internet i nowoczesne technologie mogą i powinny być narzędziem

edukacji, dzięki którym można odkrywać otaczający nas świat.

Fundacja Orange zapłaci za dostęp komputerów w Orzechowie do internetu. Dla wiejskiej biblioteki tego typu wsparcie jest dużą pomocą. Dzięki takim projektom możemy podwyższyć poziom usług świadczonych przez bibliotekę – mówi Grażyna Górska z Gminnej Biblioteki w Pływaczewie.

PW



zdrowia, sił witalnych. W Polsce choinka pojawiła się dopiero w XIX wieku. W Polsce południowej i południowo-zachodniej znany był zwyczaj dekorowania gałązkami z drzew iglastych sufitu nad stołem. Takie gałązki strojono jabłkami (symbol zdrowia i urody), orzechami (symbol siły i afrodyzjak) oraz ciastkami. Z „podłaznikiem” związane były różne praktyki oraz wróżby. Im ładniej przystrojony podłaznik tym większy dostatek mógł spłynąć na rodzinę.

Najważniejszą częścią Wigilii była uroczysta kolacja. Do pory jej rozpoczęcia przywiązywano szczególną wagę. Zasiąść do stołu można było dopiero po ukazaniu się pierwszej gwiazdy na niebie. Ta tradycja zachowała się na pamiętkę komety, która pojawiła się nad Betlejem w noc narodzin Jezusa.

Przed spożyciem posiłku dzielono się opłatkiem. Zwyczaj ten zagościł w polskich domach na początku XIX wieku. Wywodzi się

ze starochrześcijańskich rytuałów rozdawania chleba ofiarnego zwanego eulogiami.

Dawniej w trakcie wigilijnej kolacji obowiązywał zakaz rozmawiania. Tradycja spożywania posiłku w milczeniu była pozostałością po biesiadach zadusznych. Obecnie zakaz ten został zniesiony, ale podczas kolacji powinna być zachowana podniosła atmosfera.

Wigilia jest również dniem wręczania prezentów. Ten zwyczaj jest nowy. Kiedyś praktykowali go tylko królowie i wielmoże polscy, którzy obdarowywali swoich dworzan. W połowie XIX w. upominki zaczęli wręczać sobie również bogatsi mieszczaństwo. W tej chwili ta tradycja jest bardzo powszechna i często wydaje się być najważniejszą, ponieważ coraz mniej ludzi przywiązuje wagę do starych, tradycyjnych zwyczajów i ich znaczeń.

Paulina
Szulc

Wąbrzeźno

Nie zapomnijmy o Dzieciątku

Dla chrześcijan święta Bożego Narodzenia są szczególnym czasem, w którym przeżywają oni po raz kolejny tajemnicę przyjścia na świat Jezusa Chrystusa. Na temat świąt rozmawiamy z ks. Janem Kalinowskim, proboszczem wąbrzeskiej parafii św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza.

Czym dzisiejsze święta Bożego Narodzenia różnią się od tych sprzed lat i przed wieków?

- Dla chrześcijanina nie różnią się one niczym. Istotą świąt Bożego Narodzenia jest przeżycie wcielenia Bożego Syna, co wiąże się ze sprawą naszego zbawienia, które możliwe jest dzięki temu, że Jezus przyszedł na świat. Musimy pamiętać o tym, że my nie wspominamy narodzin Jezusa, my w nich cały czas uczestniczymy tak, jakby działały one teraz. Uczestniczymy w nich cały czas, choćby podczas Eucharystii. Jeżeli zapomnimy o tym, że Jezus jest w Eucharystii, to podczas świąt będziemy podobni do bombek na choince, które są błyszczące, ale puste w środku, zostanie nam tylko wewnętrzna otoczka świat, bez ich prawdziwej treści.

Czy można powiedzieć, że coś dzisiaj zagraża prawdziwemu przeżywaniu świąt?

- Zawsze coś próbowało odwieść chrześcijan od przeżywania tej prawdziwej istoty świąt. Choć

warto zaznaczyć, że gdy Kościół w IV wieku ustanowił te święta w pewnym sensie także miał na celu odwiedzenie ich od innych, pogańskich świąt. Wtedy w wielu religiach noc zimowego przesilenia była obchodzona jako święto pogańskiego bóstwa wszechmocnego światła. Chrześcijaństwo nieprzypadkowo wybrało

tę właśnie datę, by odwieść ludzi od pogańskiego trybu myślenia. Ludzie od zawsze dążyli do światła, szukali w nim wartości, Kościół ustanawiając to święto pokazał im, że nie

muszą już czcić

czegoś, czego nie znają, jako światło wskazując im Jezusa, „światło na oświecenie pogan”. Przez późniejsze wieki różne systemy próbowały z kolei odwieść chrześcijan od świętowania Bożego Narodzenia. Niektórzy z nas dobrze pamiętają, że trudno było dostać kartkę świąteczną przedstawiającą stajenkę – były jakieś bombki, butelki szampana. Wbrew pozorom wiele z tego trybu myślenia zostało

w nas do dzisiaj, gdy mówimy, że „spotkamy się na Gwiazdkę”, czy życzymy sobie „bogatego Gwiazdora”. Dzisiaj mamy mniej ideologiczne, bardziej merkantylne, marketingowe sposoby odwodzenia. Wystarczy zwrócić uwagę na zmasowany atak reklam, promocji przedświątecznych, tak jakby markety miały nam zastąpić świątynie, w których powinniśmy przeżywać te święta. Nie mam nic przeciwko marketom, ale patrząc na kolejki w nich zastanawiam się nad tym, że ci ludzie, którzy przed świętami odstoją swoje w jednej kolejce po to, by za chwilę pojechać do następnego marketu, tłumacząc, że nie mają czasu na stanie w kolejce do konfesjonału, by wewnętrznie przygotować się do świąt.

W okresie przedświątecznym i w okolicach nowego roku często w mediach pojawia się słowo „magia”.

- Tak, mówi się o magii świąt, dekoracji świątecznych, prezentów... Nie znoszę słowa „magia”, nie podoba mi się i kojarzy z czymś niereligijnym, wręcz pogańskim. Nie lubię, gdy ktoś mi życzy „magicznych świąt”. Bardziej w tym chodzi o celebrację zewnętrznego światła: prezentów, gromadzenia jedzenia, obdarowywania się prezentami. Starsi ludzie będą z nostalgią wspominać dawne święta, kiedy wiele radości było „ze zwykłych kapci i pierników od babci”. Tak naprawdę cierpią na tym nawet dzieci, które nie umieją



się już cieszyć ze zwykłej, szczerze ofiarowanej im zabawki, chcą czegoś modnego, drogiego, robiącego wrażenie na kolegach. A przy tej okazji także wielu dorosłych zapomina o tym, że Jezusa podczas świąt przyjmujemy nie karpem i bogactwem stołu, ale sercem. Przy wszystkich katolickich świątach najważniejsze jest to, by nie zapomnieć o ich wewnętrznej istocie. Prezenty nie są czymś złym, świąteczne jedzenie nie jest czymś złym, ale w grę wchodzi zachowanie odpowiednich proporcji i pamiętanie przede wszystkim o religijnym wymiarze świąt. W tym czasie trzeba zachować wiele skromności, by nie dać zwieść się świątecznym świecidełkom. Zresztą, Pan Jezus też nie przyszedł na świat w takiej błyszczącej, jaskrawo oświetlonej szopce jak te, które budujemy na pamiątkę jego narodzin, to był prosty żłób, w którym chwile wcześniej pasło się bydło.

Czego książdź życzyłby czytelnikom CWA na nadchodzące święta?

- Poprę swoje życzenia pewnym przykładem. Uczyłem kiedyś dzieci z zerówki w czasach, kiedy religii nie było jeszcze w szkołach. Rodzice przyprowadzali je na lekcje religii do kościoła i przed świętami postanowiłem,

że wspólnie narysujemy na tablicy scenę Bożego Narodzenia. Zestawiłem tablicę z haków, rozdałem kolorową kredę, sam narysowałem zarys stajenki i każde dziecko coś rysowało: jedno choinki, inne kotka, jeszcze inne gwiazdki czy aniołki. Kiedy wspólne dzieło było skończone, powiesiłem tablicę na ścianie i najpierw wszyscy byli zachwyceni rysunkiem. Do momentu, kiedy jedno z dzieci, pięcioletnia dziewczynka, nie zawołała: „Przecież na tym rysunku nie ma Jezusa!”. Zawstydzili się rodzice, którzy także byli na tej lekcji – nikt z nas, dorosłych, nie zwrócił na to uwagi, potrzebne było świeże, nieskażone spojrzenie dziecka, by dostrzec istotę świąt. Życzę takiego właśnie otwartego spojrzenia, spojrzenia oczyma duszy na nadchodzące święta, żebyśmy nie rozminęli się z istotą Bożego Narodzenia i z Jezusem, który ciągle przychodzi na świat w Eucharystii potrafili się spotkać przychodząc się pomodlić do kościoła i dzieląc się opłatkiem i Słowem Bożym podczas wigilijnej wieczerzy.

rozmawiał
Jarek Brzuska

Powiat

Witajcie!

Oto najmłodsi mieszkańcy regionu:



Oliwia Siuzdak

Jest drugą córką Magdy i Jarosława Siuzdaków z Czystochlebia. Dziewczynka, która przyszła na świat 17 grudnia ma już czteroletnią siostrę Julkę. Oliwia w dniu narodzin ważyła równie trzy kilogramy i mierzyła 51 centymetrów wzrostu.

Kacper Polanowski

Jest trzecim synem Anny i Rafała Polanowskich z Osieczka. Chłopiec ma już dwóch braci: dwuletniego Kubę i pięcioletniego Bartka. Kacper urodził się 18 grudnia, ważąc wtedy 4300 gramów i mierząc 59 centymetrów wzrostu.



tekst i fot. J. Brzuska

PRAWNIK RADZI

Porad prawnych udziela adwokat Roman Brymora.

EUROPEJSKI TYTUŁ EGZEKUCYJNY

Jest to instytucja obowiązująca we wszystkich krajach Unii Europejskiej oprócz Danii. Jej zadaniem jest przyspieszanie postępowań egzekucyjnych w państwach członkowskich i umożliwienie szybkiej egzekucji na terytorium całej Unii Europejskiej.

Jeżeli dysponuje się prawomocnym orzeczeniem sądowym, (do których należą: wyrok, postanowienie, nakaz zapłaty, ugoda) wydanym i wykonanym na terenie Polski lub innego państwa członkowskiego UE przeciwko osobie zamieszkującej na obszarze UE można wystąpić z wnioskiem o poświadczenie tego orzeczenia jako Europejskiego Tytułu Egzekucyjnego. Wniosek taki musi złożyć wierzyciel do sądu, który wydał takie prawomocne orzeczenie. Skutkiem posiadania Europejskie-

go Tytułu Egzekucyjnego jest to, że posiadane przez nas orzeczenie (np. wyrok zasądający alimenty) jest wykonalne na terenie wszystkich państw członkowskich UE i nie ma też konieczności występowania do sądu w miejscu egzekucji o dodatkowe stwierdzenie jego wykonalności. Gdy już posiadamy ten tytuł, musimy zwrócić się do organu egzekucyjnego, którym jest najczęściej komornik z wnioskiem o wszczęcie egzekucji. ETE ma zastosowanie tylko co do roszczeń bezspornych pieniężnych (takich, które dłużnik uznał wprost i się im nie sprzeciwił).

Podsumowując, Europejski Tytuł Egzekucyjny wydany w Polsce spełnia taką funkcję, że wierzyciel może dochodzić swoich praw za granicą w państwach UE, ale tylko co do roszczeń bezspornych pieniężnych (w tym też alimentów). Wydany za granicą, wierzyciel, który swoich praw chce dochodzić

w Polsce musi wystąpić z wnioskiem o nadanie klauzuli wykonalności do Sądu Rejonowego właściwości ogólnej dłużnika. Tym samym orzeczenia sądowe oraz inne tytuły egzekucyjne, które sąd opatrzył zaświadczeniem stwierdzającym, że stanowią one Europejski Tytuł Egzekucyjny pochodzące z jednego państwa członkowskiego UE są wykonywane w innym państwie członkowskim w taki sam sposób, jak tytuły egzekucyjne wydane w tym państwie.



Podstawa prawna: ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. Kodeks Postępowania Cywilnego;

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady z 21 kwietnia 2004 r. o ustanowieniu ETE dla roszczeń bezspornych;

adwokat Roman Brymora

Wąbrzeźno

Już na sto procent licealiści

Liceum Ogólnokształcące w Wąbrzeźnie przyjęło w poczet uczniów mniej serio, ale też oficjalnie trzy klasy pierwsze. Podczas otrzęsin było dużo ciekawych konkurencji, śmiechu i zabawy.

We wtorek 14 grudnia w Liceum Ogólnokształcącym w Wąbrzeźnie odbyły się otrzęsiny trzech klas pierwszych. Do otrzęsin przystąpiły 94 osoby. Motywem przewodnim całej imprezy prowadzonej przez klasę II c był Dzik Zachód. Każda klasa pierwsza przebrała się za inną nację, której zadaniem było udowodnienie, że jak najbardziej pasują do scenerii westernu. Klasa I a przebrała się za rdzennych mieszkańców Afryki, I b wcieliła się w Indian, a I c w Arabów.

Konkurencji ocenianych przez jury było mnóstwo. Trzy z nich - scenkę, hymn i taniec plemienny - przygotowały klasy poddane otrzęsinom. Pozostałe konkurencje były dla nich niespodzianką. Pierwszaki musiały skosztować mikstury

przygotowanej specjalnie dla nich przez kucharza. Sądząc po minach była bardzo niesmaczna. Następnie mogli się wykazać umiejętnością błyskawicznego układania choreografii do tańca z.... miotłą. Niełatwym zadaniem okazało się karmienie z zawiązanymi oczami kolegi jogurtem, gdy na dodatek ingerowali „przeszkadzacze”. Było dużo śmiechu i sprzątania. Pozostałe konkurencje były równie zabawne.

Po wykonaniu wszystkich zadań jury podliczyło punkty i ogłosiło wyniki. Zwycięzcami zostali Arabowie. Drugie miejsce zajęli rdzenni mieszkańcy Afryki, a trzecie Indianie. Po losowaniu okazało się, że organizatorami przyszłorocznych otrzęsin klas pierwszych będzie I b. Na zakończenie tego

mniej oficjalnego sposobu na przyjęcie w poczet uczniów szkoły klasy pierwsze złożyły przysięgę.

Oficjalne ślubowanie odbyło się w czwartek.

tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Klasa Ia w całej okazałości



Uczniowie składali przysięgę



Taniec plemienny



Niełatwo nakarmić koleżankę z zasłoniętymi oczami



Licealiści zostali poddani licznym próbom



Otrzęsiny były świetną zabawą



Klasa Ib

Region

Gimnazjaliści przeegzaminowani

W minionym tygodniu uczniowie zmagali się z próbnym egzaminem gimnazjalnym przygotowanym przez wydawnictwo Operon i Gazetę Wyborczą. Trwał on trzy dni i sprawdzał wiedzę z części humanistycznej, matematyczno-przyrodniczej i języka obcego.



Gimnazjaliści pierwszego dnia rozwiązywali zadania z przedmiotów humanistycznych. Arkusz zawierał 31 pytań otwartych i zamkniętych. Tematem przewodnim były „Pomniki”. Uczniowie zapoznawali się z różnymi tekstami, które poruszały ten temat i odpowiadali na zamieszczone do nich pytania dotyczące historii, sztuki i literatury. Jedno z zadań polegało na przygotowaniu ogłoszenia o konkursie na projekt pomnika znanego artysty. Gimnazjaliści musieli też napisać rozprawkę na temat: „Który wybitny Polak żyją-

cy w XX/XXI wieku zasługuje na pamięć potomnych?”.

- Z przedmiotów humanistycznych czuję się bardzo pewnie i myślę, że test poszedł mi dobrze – mówi Michał.

Podczas części matematyczno-przyrodniczej uczniowie zmagali się z wieloma zagadnieniami z geografii, biologii, chemii, fizyki i astronomii. Była także geometria. Gimnazjaliści musieli między innymi obliczyć liczbę płatków śniegu w 1 kilogramie oraz zastanowić się, ile należy roztopić śniegu, aby uzyskać 4 litry wody. A także

wskazać osie symetrii płaskiego obrazka płatka śniegu - egzamin trwał dwie godziny i był trudniejszy niż humanistyczny – twierdzą zgodnie piszący egzamin.

Trzeciego dnia odbył się egzamin z języka obcego. Do wyboru był: język angielski, francuski, hiszpański, niemiecki, rosyjski i włoski. Każdy uczeń pisał egzamin z języka, którego uczy się w szkole jako przedmiotu obowiązkowego. Test trwał 90 minut.

tekst i fot.
Agnieszka Zielińska

Nowa Wieś Królewska

W hołdzie Chopinowi

W związku z rokiem chopinowskim, w 200. rocznicę urodzin Chopina, Biblioteka w Nowej Wsi Królewskiej wspólnie z młodzieżą gimnazjalną i Pawłem Grędzickim, przygotowała program artystyczny poświęcony polskiemu wirtuozowi.



Program, który nazwano „Fryderyk Chopin - poeta fortepianu”, przedstawiono na apelu szkolnym 9 grudnia. Młodzież gimnazjalna i licealna wysłuchała najważniejszych informacji z życia i muzycznej twórczości wybitnego kompozytora, recytacji wierszy opiewających Chopina, jak również fragmentów jego przepięknych kompozycji.

Muzyka Chopina ciągle jest

wśród nas, jest wiecznie żywa. Fryderyk Chopin dla nas, Polaków, pozostanie największym skarbem i narodowym dziedzictwem. Inny sławny kompozytor polski Ignacy Paderewski, opisał Chopina słowami, które w pełni odzwierciedlają jego wybitność – „On wielki naszą wielkością, On silny naszą siłą, On piękny naszym pięknem, On nasz - a my jego, bo w nim się objawia cała nasza zbiorowa dusza”.

PW

Łobdowo

Szkoła szlachetnych serc

Szkoła Podstawowa w Łobdowie dołączyła do grona darczyńców. Chcąc pomóc osobom potrzebującym włączyła się w akcję „Szlachetna paczka”.

- Odkąd ogłoszona została w naszej szkole wspomniana akcja, uczniowie przynosili żywność, słodycze i produkty chemiczne. Oprócz podstawowych produktów pojawiła się również kołdra – mówi dyrektor szkoły Danuta Klonowska.

Szlachetna paczka to system pomnażania dobra, w którym konkretna pomoc trafia do konkretnych osób. W tym przypadku była ona skierowana do kobiety z powiatu wąbrzeskiego.

Akcja rozpoczęła się 20 listopada i trwała do 12 grudnia. Sprawiała, że zaangażowanie społeczne przełożyło się na bezcenne doświadczenie i satysfakcję z pomagania innym.

Agnieszka Zielińska
fot. nadesłane



Podarki zgromadzone przez uczniów Szkoły Podstawowej w Łobdowie

Ryńsk

Pomagamy innym

Szkolne Koło Caritas działające przy Gimnazjum im. Jana Pawła II w Ryńsku przyłączyło się do wspólnej akcji Caritas w Polsce i Narodowego Banku Polskiego WYMIENMY SIĘ.

Polega ona na wymianie starych banknotów i monet sprzed denominacji. SKC zorganizowało także zbiórkę nakrętek i groszy, aby pomóc ciężko chorym dzieciom. Uczniowie podjęli się również zbiórki żywności dla potrzebujących. Młodzież bardzo

zaangażowała się w pomoc innym. Opiekę nad tymi akcjami sprawuje Szkolne Koło Caritas, któremu przewodniczy ks. Sylwester Cwikliński.

Marta
Borsuk

**Zamieść reklamę swojej firmy
w Tygodniku Regionu Wąbrzeskiego
ZADZWOŃ !!! tel. (56) 682 26 80**

CWA TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

HITY TYGODNIA

CZWARTEK 20:00 TVN 7 - MASA KRYTYCZNA

Akcja, 100 min, USA (2006)

Masa Krytyczna to film oparty na książce Jamesa Millsa w reżyserii Erica Laneuville. Wszystko zaczyna się od czwórki bardzo utalentowanych studentów, którym udaje się dokonać wręcz niemożliwego. W warunkach domowych konstruują oni ładunek nuklearny. Nie są oni ludźmi, którzy mogliby to wykorzystać do niecných celów, dlatego chcą ujawnić swoje dokonanie światu, aby w ten sposób zakomunikować ludziom z rządu, iż powinni bardziej uważać, bo skoro im się to udało, to strach pomyśleć, komu jeszcze mogłoby się powieść. Niestety jak to zwykle bywa wszystko idzie w złym kierunku. Grupa terrorystów przejęła ładunek i teraz zamierza zaatakować zatokę San Francisco. Agenci FBI i grupa studentów nie mogą na to pozwolić, tylko jak pokonać zorganizowaną grupę przestępczą.

PIĄTEK 20:40 TVN - PADA SHREK

Animacja, 25 min, USA (2007)

Po wielu dramatycznych przygodach Shrek marzy wyłącznie o odpoczynku w zaciszu domowego ogniska. Spokój jednak nie jest mu dany. Zbliża się bowiem Boże Narodzenie. Każdy bez wyjątku ulega świątecznej euforii przygotowań do magicznych dni w roku. Tymczasem ogr nie potrafi poddać się wszechogarniającej podniosłej atmosferze, gdyż on nienawidzi świąt. Nie chce jednak sprawić Fionie i dzieciom zawodu, dlatego postanawia zaangażować się w uroczyste przygotowania. Jego godne pożałowania zmagania obserwują wierni przyjaciele - Osiół, Kot w Butach i Ciastek. Zażenowani niezdarnością ogra i brakiem dobrego smaku, postanawiają mu pomóc. Wkrótce dzięki ich usilnym staraniom dom Shreka ogarnia chaos. Zapowiadają się więc najkoszmarniejsze święta w życiu ogra, wielbiciela ciszy i spokoju.

SOBOTA 20:00 POLSAT - KEVIN SAM W DOMU

Komedia, 125 min, USA (1990)

Kevin McCallister marzy, by pozbyć się rodziców i zamieszkać samemu z dala od rodziny. Przychodzą święta. Chłopak tradycyjnie wzniesie klótnię ze starszym bratem, w konsekwencji czego matka wysyła go na strych, by spędził wieczór w samotności. McCallisterowie planują wyjazd na święta do Francji. Kevin jednak w duchu modli się by jego najbliżsi zniknęli z jego życia raz na zawsze. McCallisterowie zasypiają na samolot, w skutek czego z pośpiechu zapominają zabrać chłopca. Następnego dnia Kevin budzi się i zdaje sobie sprawę, że dom jest pusty. Z początku nowe otoczenie podoba mu się i korzysta z samotności. Jednak kiedy do jego domu planują włamać się bandyci, zaczyna tęsknić za rodziną, tym bardziej, że w obronie domu zdany jest tylko na siebie.

PONIEDZIAŁEK 22:55 TVP 1 - HOOLIGANS

Akcja, 115 min, USA (2005)

Bohaterem produkcji jest Matt Buckner (Elijah Wood), student Harvardu niesprawiedliwie wydalony z uczelni. Zdruzgotany i zagubiony niedoszły absolwent dziennikarstwa, postanawia uciec na chwilę do siostry, do Londynu. Przypadkowo, trafia tam na rówieśnika imieniem Pete (Charlie Hunnam), kibica klubu West Ham United. W ten sposób rozpoczyna się największa przygoda i jak zapewnia sam bohater, najważniejsza lekcja jego życia. Przez chwilę wydaje się, że obraz Lexi Alexander będzie ciekawym, wciągającym (przynajmniej dla laika) portretem środowiska brytyjskich kibiców. Widzimy młodych (i nie tylko) ludzi bezkrytycznie oddanych swej drużynie. Obserwujemy ich poczynania i zachowania z różnych perspektyw. Zaangażowanych fanów, nowicjuszy, dawnych przywódców, wrogów, przyjaciół, zdrajców, ofiar, a także bohaterów. Twórcy w dość fascynujący, acz chwilami brutalny sposób ukazują, jak wszystko w otoczeniu tych facetów podporządkowane jest obowiązkom kibica.

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Z Jedynką po drodze
08:25 Między mamami
08:45 Vipo i przyjaciele (1) - serial
09:15 Ziarno
09:35 Domisie (95) - dla dzieci
10:00 Chopin2010.pl - muzyka
10:25 My, wy, oni
10:55 Wojna światów (20) - dokument
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Nasi kuzyni (1) - dokument
13:45 Plebania (1601) - serial
14:15 Klan (1990) - serial
14:45 Opolo 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5272) - serial
16:15 Moda na sukces (5273) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1602) - serial
17:55 Klan (1991) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Kraina elfów (40) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Ojciec Mateusz (39) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:20 Zakochane święta - film fabularny
00:15 Pasja - dokument
00:50 Notacje (8) - dokument
01:05 Wyjdz za mnie w święta (1) - film fabularny
02:35 Zaginiony syn - film fabularny

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (189) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1365) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:45 Mango - Telezakupy
13:50 Niania (117) - serial
14:20 Niania (118) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (163) - serial
17:55 Majka (190) - serial
18:25 Prosto w serce (1) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1366) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (761) - serial
21:30 Strefa zrzutu - film fabularny
23:35 Fringe: Na granicy światów (15) - serial
00:35 Szymon Majewski Show - rozrywka
01:40 Uwaga!
02:00 Fringe: Na granicy światów (15) - serial
02:50 Rozmowy w toku - talk show
04:00 Nic straconego
05:40 Uwaga!

08:00 Hazardzista - film fabularny
10:00 Ocalić miasto - film fabularny
12:05 Babilon Nollywood - dokument
13:15 Mleko - film fabularny
15:10 Wielki napad w Minnesocie - film fabularny
16:50 Panna Marple: Próba niewinności - serial
18:35 Do widzenia, do jutra... - film fabularny
20:10 Październik - film fabularny

Pewnego dnia w mieszkaniu Clemente pojawia się niemowlę. Mężczyzna domyśla się, że jest owocem romansu z prostytutką. Gdy Clemente chce odnaleźć jego matkę, okazuje się to trudniejsze, niż myślał.

22:00 Pitch Black - film fabularny
00:05 Lato miłości - film fabularny
01:40 Smak życia - film fabularny
03:40 Pamiętasz mnie? - film fabularny
04:45 Manna - film fabularny
05:50 Grabarze - film krótkometrażowy

06:10 Opowiedz nam swoją historię (30) - talk show
06:55 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (77) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna - rozrywka
11:50 Laskowik & Malicki (21) - rozrywka
12:55 Pogoda na piątek (2) - serial
13:50 Faceci do wzięcia (33) - serial
14:30 Barwy szczęścia (511) - serial
15:05 Nowa (4) - serial
16:00 Program lokalny
16:30 U Pana Boga w ogródku (12) - serial
17:25 Gilotyna (56) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (36) - serial
19:35 Faceci do wzięcia (34) - serial
20:10 Barwy szczęścia (512) - serial
20:45 Castle (11) - serial
21:40 Dr House (126) - serial
22:35 Punkt widzenia - talk show
23:30 Hiszpański więzień - film fabularny
01:25 Kulig - film fabularny
02:05 Życie Kamila Kuranta (2) - serial
03:00 Biuro kryminalne (16) - serial
05:45 Czas kolędy - muzyka

06:05 Na Wspólnej (809) - serial
06:35 Kuba Wojewódzki - talk show
07:30 Plotkara (22) - serial
08:25 BrzydUla (161) - serial
08:55 BrzydUla (162) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (12) - serial
10:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (13) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (88) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (23) - serial
17:00 BrzydUla (163) - serial
17:30 BrzydUla (164) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (14) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (15) - serial
20:00 Masa krytyczna - film fabularny
21:40 Ally McBeal (15) - serial
22:30 Ally McBeal (16) - serial
23:25 Mroczne miasto - film fabularny
05:15 Marina (88) - serial

06:00 Łąpu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łąpu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (15) - serial
08:00 Oliviero Toscani - Feeria obrazów - dokument
09:00 12 mężczyzn z kalendarza - film fabularny
10:35 Jedwabne życie - film fabularny
12:20 Sublokator - film fabularny
13:55 Gra dla dwojga - film fabularny
16:10 Biker boyz - film fabularny
18:05 Fame - Sława - film fabularny
20:00 Łąpu capu
20:10 Amerykański tata (16) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łąpu capu
20:50 Minisport+
21:00 Magia kłamstwa (6) - serial
21:50 Rockefeller Plaza 30 (20) - serial
22:20 Funny People - film fabularny
00:50 Drogą Osamo - film fabularny
02:30 Wszyscy święci - film fabularny
03:50 Muzyka - muzyka
04:30 Łąpu capu ekstra - rozrywka
05:30 Mama się zmniejsza - film fabularny

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:00 Azur i Asmar - film fabularny
08:55 Miodowe lata - serial
10:00 Daleko od noszy (165) - serial
10:30 Daleko od noszy (166) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (89) - serial
11:30 Mamuski (17) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (232) - serial
13:00 Niania (33) - serial
13:30 Niania (34) - serial
14:05 Pierwsza miłość (1211) - serial
15:05 Benny Hill (60) - serial
15:15 Benny Hill (20) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (90) - serial
17:00 Dlaczego ja? (14) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1212) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (245) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (4) - serial
21:00 Miłość na zamówienie - film fabularny
23:05 Szpilki na Giewoncie (4) - serial
00:05 Na ratunek - film fabularny
02:05 Polsat News
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1440) - rozrywka

06:20 Muzyczne listy - muzyka
07:25 Istne szaleństwo - rozrywka
08:25 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:25 Morze miłości (76) - serial
10:25 Osaczona (64) - serial
11:25 Nie igrzaj z aniołem (86) - serial
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Dekoratornia - film telewizyjny
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Słoneczny patrol (81) - serial
16:00 Zbuntowani (260) - serial
17:00 Osaczona (65) - serial
18:00 Nie igrzaj z aniołem (87) - serial
19:00 Morze miłości (77) - serial
20:00 Za drzwiami sypialni - film fabularny
22:40 Galileo Extra
23:35 Tylko dla odważnych - film fabularny
01:30 Ikony popkultury (9) - dokument
02:15 Muzyczne listy - muzyka
03:05 Kinomaniak - kultura
03:30 VIP - kultura
03:55 TV market
05:35 VIP - kultura

08:30 Kierunek Dakar
08:50 Watts
09:15 Watts
09:45 Fotofinisz
11:00 Roger Federer - Rafael Nadal
12:00 Tenisowe historie
12:30 Tenisowe historie
13:05 Puchar Kremla w Moskwie
14:00 Puchar Świata w Östersund
14:45 Puchar Świata w Östersund
15:30 Top 10 Eurosportu - Ranking Victorii
16:30 Historia Turnieju Czerwonych Skoczni
17:00 Klasyka Ligi Mistrzów
18:00 Klasyka Ligi Mistrzów
19:00 World Open w Glasgow
20:00 Fight Club
23:00 Top 10 Eurosportu - Ranking Victorii
00:00 Mistrzostwa Europy w stylu standardowym w Moskwie
01:05 Watts

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:30 Historia świąteczna o rosochatym włóczędze (10) - film fabularny
08:55 Małgosia i bućki (39) - serial
09:20 Vipo i przyjaciele (14) - serial
09:45 Magiczne przygody misia Ruperta (51) - serial
09:55 Gdzie jesteś, święty Mikołaju? - film fabularny
10:35 Smaki polskie
10:50 Plebania (1602) - serial
11:10 Klan (1991) - serial
11:35 Kartka świąteczna - film fabularny
13:00 Wiadomości
13:10 Święta rodzina (1) - film fabularny
15:00 Pogoda
15:14 Święta rodzina (2) - film fabularny
16:50 Czas dobrych życzeń - rozrywka
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:18 Czas dobrych życzeń - rozrywka
17:50 Plebania (1603) - serial
18:15 Najlepsze z najlepszych - film fabularny
19:05 Jak choinka, to Jedyńka - dokument
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
19:55 Pogoda
20:00 Orędzie prymasa na Boże Narodzenie
20:05 Hania - film fabularny
21:50 Transmisja papieskiej pasterki z Bazyliki świętego Piotra w Watykanie
23:30 Bezprawie - film fabularny
01:45 W domu na święta - film fabularny
03:15 Fatima - film fabularny

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (190) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1366) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:45 Mango - Telezakupy
13:50 Niania (119) - serial
14:20 Niania (120) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Czego pragną dziewczyny - film fabularny
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Madagwiazdka - film fabularny
20:40 Pada Shrek - film fabularny
21:05 Kung Fu Panda - film fabularny
21:40 Wszędny pył - film fabularny
00:05 Czego pragną dziewczyny - film fabularny
02:05 Uwaga!
02:25 Rozmowy w toku - talk show
03:20 Nic straconego
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Darek - film krótkometrażowy
08:30 Milion za Laure - film fabularny
10:15 Ostatni zachód słońca - film fabularny
12:15 Milionierzy - film fabularny
14:05 Telemaniak - film fabularny
15:50 Włamywacze - film fabularny
18:05 Godziny - film fabularny
20:10 Pożegnanie z Afryką - film fabularny

Opowieść o losach duńskiej pisarki Karen Blixen, która w 1914 r. wyjechała do Kenii. Pokochała Czarny Łąd, jej mieszkańców i tajemniczego myśliwego, z którym połączył ją namiętny romans.

23:00 Cena honoru - film fabularny
01:20 Cop Land - film fabularny
03:05 Nie trzeba się zarzekać - film fabularny
04:45 Ugór - film fabularny

TVP 2

06:15 Poszukiwacze zaginionej gwiazdki - dla dzieci
06:45 Strażnicy "Piątej Ewangelii" - dokument
07:35 Na dobre i na złe (78) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:15 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (52) - dokument
10:40 Barwy szczęścia (512) - serial
11:05 Panna z mokną głową - film fabularny
12:40 Opowieści wigilijne spod Giewontu - rozrywka
13:10 Z wizytą w Watykanie (2) - dokument
14:00 Familiada - odcinek specjalny - rozrywka
14:25 Babe, świnka z klasą - film fabularny
15:55 Czas koledy - muzyka
16:15 Tylko ty - film fabularny
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:30 Pogoda
18:35 Beethoven II - film fabularny
20:00 Na dobre i na złe (426) - serial
20:50 U Pana Boga w ogródku - film fabularny
22:50 Oszustwo z miłości - film fabularny
00:20 Niespokojne serca - film fabularny
01:40 Ostatni skok Gangu Olsena - film fabularny
03:15 Świętowanie z góralami - Krzysztof Krawczyk - muzyka
05:30 Słowo na niedzielę
05:40 Miłość od pierwszego wejrzenia (1) - muzyka

tvn

06:05 Na Wspólnej (810) - serial
06:35 Kuba Wojewódzki - talk show
07:30 Plotkara (23) - serial
08:25 BrzydUla (163) - serial
08:55 BrzydUla (164) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (14) - serial
10:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (15) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (89) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (24) - serial
17:00 BrzydUla (165) - serial
17:30 BrzydUla (166) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (16) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (17) - serial
20:00 Jak przeżyć święta - film fabularny
21:55 Wojna pokus - film fabularny
00:20 Mexican - film fabularny
05:50 Misja Martyna - extra - rozrywka

CANAL+

07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (16) - serial
08:00 Klub kawalerów - film fabularny
09:25 Wzburzone wody - dokument
11:00 Bandslam - film fabularny
12:50 Dzieci Ireny Sendlerowej - film fabularny
14:30 Niebieski słoń - film fabularny
15:45 Czarodziejski flet - film fabularny
18:00 Solista - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (17) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 500 dni miłości - film fabularny
22:40 Marley i ja - film fabularny
00:40 Operacja Dunaj - film fabularny
02:35 REC 2 - film fabularny
04:05 Czas surferów - film fabularny
05:25 Reality Bites. Orbitowanie bez cukru - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Świąteczne opowieści: Niezwykły prezent księżniczki - film fabularny
09:00 Miodowe lata (40) - serial
10:15 Rodzina zastępcza - serial
11:00 Znowu będzie Gwiazdka - film fabularny
12:45 Świąteczne dzwonki - film fabularny
14:45 Kołędowanie z Polsatem (2) - muzyka
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Zwariowane święta Karrolla - film fabularny
18:00 Kołędowanie z Polsatem - Wigilia 2010 - muzyka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Kołędowanie z Polsatem - Wigilia 2010 - muzyka
20:00 Artur i Minimki - film fabularny
22:05 Bibliotekarz - tajemnica włóczy - film fabularny
00:00 Kontrola lotów - film fabularny
02:00 Program interaktywny - rozrywka
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1441) - rozrywka



06:00 Odkrywanie Ameryki - dokument
06:25 Mała czarna - talk show
07:15 Muzyczne listy - muzyka
08:15 Istne szaleństwo - rozrywka
09:10 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
10:10 Morze miłości (77) - serial
11:00 Osaczona (65) - serial
11:50 Nie igraj z aniołem (87) - serial
12:40 Muzyczne listy - muzyka
13:40 Odkrywanie Ameryki - dokument
14:10 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:10 Słoneczny patrol (82) - serial
16:00 Tim - film fabularny
18:05 Gospel - film fabularny
20:00 Bezesenność w Seattle - film fabularny
21:55 Błękitny Grom - film fabularny
00:00 Za drzwiami sypialni - film fabularny
02:15 Chick 2009, czyli wybory najpiękniejszej polskiej studentki (1) - rozrywka
03:00 Chick 2009, czyli wybory najpiękniejszej polskiej studentki (2) - rozrywka
03:45 Muzyczne listy - muzyka
04:35 TV market
05:40 VIP - kultura

EUROSPORT

08:30 Watts
09:00 Roger Federer - Rafael Nadal
10:05 Tenisowe historie
10:30 Tenisowe historie
11:00 Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Vancouver
12:25 Halo, halo! Tu Londyn!
12:30 Watts
13:00 Historia Turnieju Czterech Skoczni
13:30 Puchar Świata w Hochfilzen
14:00 Puchar Świata w Hochfilzen
15:00 Puchar Świata w Kuusamo
16:00 Puchar Świata w Kuopio
17:00 AC Milan - FC Liverpool
18:00 AC Milan - FC Liverpool
19:00 Power Snooker w Londynie
20:00 Zawody niezykłych psów
21:00 Mistrzostwa Świata w Austrii
21:30 Mistrzostwa Świata w Austrii
22:00 Mistrzostwa Świata
22:30 Giants Live w Kijowie
23:30 PBA Tour w USA
00:30 Freeride Spirit
00:45 Top 10 Eurosportu - Ranking Victorii

TVP 1

06:00 Czas dobrych życzeń - rozrywka
06:45 Bob budowniczy i niezapomniane święta Bożego Narodzenia - film fabularny
07:40 Balto III - wicher zmian - film fabularny
09:05 Potop (1) - film fabularny
11:50 Urbi et Orbi - transmisja z Watykanu
12:50 Potop (2) - film fabularny
15:15 Ella zaklęta - film fabularny
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Magiczne drzewo - film fabularny
19:00 Smerfy (111) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Pogoda
20:15 Asterix na olimpiadzie - film fabularny
22:20 Poza zasięgiem - film fabularny
23:55 Kolor pieniędzy - film fabularny
01:55 Śmiercionośny ładunek - film fabularny
05:05 Dwie strony medalu (107) - serial
05:30 Dwie strony medalu (108) - serial
05:50 Codzienne przypadki wesołej gromadki (7) - serial

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
08:00 Majka (187) - serial
08:20 Majka (188) - serial
08:45 Majka (189) - serial
09:10 Majka (190) - serial
09:45 Narodziny - film fabularny
11:35 Porachunki z tatą - film fabularny
13:35 Ekspres polarny - film fabularny
15:30 Jack Frost - film fabularny
17:30 Madagwiazdka - film fabularny
18:05 Pada Shrek - film fabularny
18:35 Kung Fu Panda - film fabularny
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Fred Claus - brat Świętego Mikołaja - film fabularny
22:15 Uwierz w ducha - film fabularny
00:40 Zimne dranie - film fabularny
02:15 Egzekutor - film fabularny
04:15 Nic straconego
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy

kinor

08:00 Hollywood: czas seriali - dokument
09:05 Powrót do przyszłości - film fabularny
11:10 Kate i Leopold - film fabularny
13:20 Pożegnanie z Afryką - film fabularny
16:05 Panna Marple: dlaczego nie Evans? - serial
17:50 Portrety - dokument
18:00 Wszystko gra - film fabularny
20:10 Gladiator - film fabularny
22:40 Z planu "Gladiatora" - dokument
23:20 Zawód szpieg - film fabularny
01:35 Pierrepoint - ostatni kat - film fabularny
03:10 Żelazną ręką - film fabularny
04:55 Beautiful - film fabularny
05:10 Warzywniak, 360 st - film krótkometrażowy
05:40 Kierunek: Islandia - film krótkometrażowy

TVP 2

06:00 Orędzie na Boże Narodzenie
06:10 Przygody Kota Filemona (27) - serial
06:40 U Pana Boga w ogródku - film fabularny
08:40 Przygody Tomcia Palucha i Calineczki - film fabularny
10:00 Świąteczne Smaki czasu z Karolem Okrasą
10:30 Kacper - film fabularny
12:15 Ostatni skok Gangu Olsena - film fabularny
14:00 Familiada - odcinek specjalny - rozrywka
14:35 Złotopolscy (1121) - serial
15:05 Chwała na wysokości - Święta na Świętym Krzyżu - muzyka
15:55 Słowo na niedzielę
16:05 Powrót do przyszłości II - film fabularny
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:30 Pogoda
18:40 Pan Wołodyjowski (1) - film fabularny
20:05 Miłość od pierwszego wejrzenia (1) - muzyka
21:00 Miłość od pierwszego wejrzenia (2) - muzyka
22:00 Pitch Black - film fabularny
23:55 Na granicy ryzyka - film fabularny
01:40 Podwójna gra - film fabularny
03:10 Gang Olsena na torach - film fabularny
05:45 Córki McLeoda (173) - serial

tvn

06:20 Pascal: po prostu gotuj
06:50 Telezakupy
08:50 Frasier (1) - serial
09:20 W pogoni za fortuną - film fabularny
10:55 Pokojówka - film fabularny
12:30 Księżę Egiptu - film fabularny
14:10 Wehikuł czasu - film fabularny
16:05 Jak przeżyć święta - film fabularny
17:45 Złote święta - film fabularny
19:30 Firewall - film fabularny
21:30 Mexican - film fabularny
23:45 W krzywym zwierciadle: Witaj święty Mikołaju II - film fabularny
01:10 Wehikuł czasu - film fabularny

CANAL+

07:00 Minisport+
07:10 Łapu capu
07:25 Olimpiada 40 - film fabularny
09:10 Czarny balonik - film fabularny
10:50 Przywódca - zwariowana kampania prezydencka - film fabularny
12:30 Aktualności filmowe
13:05 O'Galop - rysownik i malarz - dokument
14:00 Zielony raj (4) - dokument
14:30 Gwiazda Kopernika - film fabularny
16:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
16:30 The Killers w Royal Albert Hall - muzyka
17:30 Eureka (5) - serial
18:15 Noc w muzeum II - film fabularny
20:00 Saga "Zmierzch" - Księżyc w nowiu - film fabularny
22:15 Wrogowie publiczni - film fabularny
00:40 Filary Ziemi (4) - serial
02:30 Sierpień - film fabularny
04:00 Ego - film fabularny
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (2) - serial
07:45 Scooby Doo, gdzie jesteś? (9) - serial
08:15 Miś, który przespał święta - film fabularny
08:45 Kołędowanie z Polsatem - muzyka
09:30 Się kręci - rozrywka
10:30 Artur i Minimki - film fabularny
12:30 Zawód: święty Mikołaj - film fabularny
14:25 Michael - film fabularny
16:25 Kołędowanie z Polsatem - muzyka
16:50 Bibliotekarz - tajemnica włóczy - film fabularny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (351) - serial
20:00 Kevin sam w domu - film fabularny
22:05 Wesołych świąt - film fabularny
23:50 Zabójczy układ - film fabularny
01:35 Program interaktywny - rozrywka
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1442) - rozrywka



06:05 Kinomaniak - kultura
06:30 Odkrywanie Ameryki - dokument
07:00 Mała czarna - talk show
07:50 Ręce, które leczą - zdrowie i medycyna
08:20 Marsz pingwinów - dokument
09:55 Ania z Zielonego Wzgórza - dalsze losy (1) - film fabularny
11:35 Galileo
12:25 Kacper i Wendy - film fabularny
14:10 Złota podróż Sindbada - film fabularny
16:10 Fantozzi - film fabularny
18:10 Dirty Dancing - film fabularny
20:00 Ojciec chrzestny III - film fabularny
23:35 Najemnicy - film fabularny
01:25 Podniebny terror - film fabularny
03:05 Ikony popkultury (13) - dokument
03:50 Kinomaniak - kultura
04:15 VIP - kultura
04:40 Odkrywanie Ameryki - dokument
04:55 TV market
05:20 Odkrywanie Ameryki - dokument
05:35 Mała czarna - talk show

EUROSPORT

08:30 Freeride Spirit
08:45 Tenisowe historie
09:15 Watts
09:45 Watts
10:15 Champions Club
11:30 Puchar Świata w Kuusamo
12:30 Puchar Świata w Kuusamo
13:30 Watts
14:00 Puchar Świata w Pokljuce
15:00 Puchar Świata w Kuopio
16:00 Puchar Świata w Lillehammer
17:00 Manchester United - Chelsea Londyn
18:00 FC Barcelona - Manchester United
19:00 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
20:00 Watts
20:30 Watts
21:00 Top 10 Eurosportu - Ranking Victorii
22:00 Fight Club
00:30 Watts
01:00 Watts
01:30 Eurogole - Jeden na jednego
01:45 Eurogole - Jeden na jednego

TVP 1

06:10 Koszmarny Karolek (78) - serial
 06:20 Przybieżeli do Betlejem - z Podhala - kultura
 07:00 Transmisja mszy św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
 07:55 Gwiazdy na gwiazdkę - rozrywka
 08:15 Smerfy (111) - serial
 08:50 Świąteczne psiaki - film fabularny
 10:25 Święta pełne niespodzianek - film fabularny
 11:55 Twoje, moje i nasze - film fabularny
 13:30 Mistrzostwa Polski w Zakopanem
 13:45 Mistrzostwa Polski w Zakopanem
 14:30 Najlepsze z najlepszych - film fabularny
 15:25 Wielka misja Maksa Keeble'a - film fabularny
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:25 Klan (1992) - serial
 18:00 Jaka to melodia? - wydanie świąteczne - rozrywka
 19:00 Chip i Dale (50) - serial
 19:30 Wiadomości
 19:50 Sport
 20:00 Pogoda
 20:15 Zaczarowana - film fabularny
 22:10 Czarny pies - film fabularny
 23:45 Nowa zasadzka - film fabularny
 01:40 Zatrzymani w czasie - film fabularny
 05:05 Moda na sukces (5274) - serial
 05:30 Moda na sukces (5275) - serial

tvn

07:55 Fred Claus - brat Świętego Mikołaja - film fabularny
 10:00 Święta Denisa rozrabiaki - film fabularny
 11:35 Elf - film fabularny
 13:20 Wpuszczony w kanał - film fabularny
 14:50 Nancy Drew i tajemnice Hollywood - film fabularny
 16:40 Gwiazdny pył - film fabularny
 19:00 Fakty
 19:25 Sport
 19:35 Pogoda
 19:45 Uwaga!
 20:00 Shrek ma wielkie oczy - film fabularny
 20:35 Potwory kontra obcy: Dynie-mutanty z kosmosu - film fabularny
 21:10 Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Piątki - film fabularny
 21:40 Egzekutor - film fabularny
 23:50 Świadek koronny - film fabularny
 01:40 Uwierz w ducha - film fabularny
 03:50 Uwaga!
 04:10 Nic straconego
 05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Mężczyźni wołają blondynki - film fabularny
 09:40 Powrót do przyszłości II - film fabularny
 11:35 Najlepsze z najkrótszych 2010 (4) - film krótkometrażowy
 12:10 Mumia powraca - film fabularny
 14:30 Daleko od nieba - film fabularny
 16:25 Apollo 13 - film fabularny
 18:55 Gdy kino zasiada do stołu - dokument
 20:10 Panna Marple: strzały w Stonyates - serial
 21:55 Październik - film fabularny
 23:45 Od zmierzchu do świtu - film fabularny
 01:40 Przylądek strachu - film fabularny
 03:45 Nie panikuj! - film fabularny
 05:00 Beautiful - film fabularny

TVP 2

06:30 Miłość od pierwszego wejrzenia (2) - muzyka
 07:25 Wigilijna opowieść małych myszek - film fabularny
 08:20 Dwaj bracia - film fabularny
 10:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (42) - dokument
 10:40 Kochany urwis - film fabularny
 12:05 Gang Olsena na torach - film fabularny
 14:00 Familiada - odcinek specjalny - rozrywka
 14:40 Szansa na sukces - wydanie świąteczne (178) - rozrywka
 15:40 Neo-nówka i przyjaciele - rozrywka
 15:55 Powrót do przyszłości III - film fabularny
 18:00 Panorama
 18:20 Sport-telegram
 18:25 Pogoda
 18:40 Pan Wołodyjowski (2) - film fabularny
 20:10 Neo-nówka i przyjaciele (1) - rozrywka
 21:10 Neo-nówka i przyjaciele (2) - rozrywka
 22:10 Incydent - film fabularny
 23:50 List do mordercy - film fabularny
 01:20 Spotkanie - film fabularny
 04:55 Córki McLeoda (172) - serial
 05:45 M.A.S.H. (145) - serial

tvn

06:00 Misja Martyna - extra - rozrywka
 06:30 Pascal: po prostu gotuj
 07:00 Telezakupy
 09:10 Frasier (2) - serial
 09:35 Elfy z ogrodu czarów - film fabularny
 11:25 Złote święta - film fabularny
 12:55 Droga do El Dorado - film fabularny
 14:30 W krzywym zwierciadle: Witaj święty Mikołaju II - film fabularny
 15:55 Wojna pokus - film fabularny
 18:10 Zakochana księżniczka - film fabularny
 20:05 Polowanie na "Czerwony Październik" - film fabularny
 22:35 Chinatown - film fabularny
 00:50 Lodowe piekło - film fabularny
 05:15 Marina (89) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
 06:30 Muzyka - muzyka
 07:00 O'Galop - rysownik i malarz - dokument
 08:00 Zielony raj (4) - dokument
 08:35 Ciosy - film fabularny
 10:20 Mały smok - film krótkometrażowy
 10:35 Sekretne życie pszczoł - film fabularny
 12:30 Szczęśliwy powrót - film fabularny
 14:30 Ciekawski George - Malpison i Gwiazdka - film fabularny
 15:35 Rower - film krótkometrażowy
 16:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
 16:30 Wschód/zachód słońca - U Dalajlami XIV - dokument
 17:50 Rockefeller Plaza 30 (20) - serial
 18:20 Magia kłamstwa (6) - serial
 19:10 Łapu capu
 19:20 Aktualności filmowe
 19:50 Nie przegap
 20:00 Australia - film fabularny
 22:50 Bękarty wojny - film fabularny
 01:25 13. dzielnica - ultimatum - film fabularny
 03:05 Stacja Minsk - film fabularny
 03:50 Swoimi słowami - film fabularny
 04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
 04:55 Aktualności filmowe
 05:00 Aktualności filmowe
 05:30 Muzyka - muzyka

TVP 3

06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:10 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (3) - serial
 07:40 Kaczor Donald przedstawia (2) - dla dzieci
 08:15 Scooby Doo, gdzie jesteś? (10) - serial
 08:45 Gumisie (6) - serial
 09:15 Gumisie (7) - serial
 09:45 Zimowa przygoda Franklina - film fabularny
 10:50 Święty Mikołaj z 34. Ulicy - film fabularny
 13:00 Kevin sam w domu - film fabularny
 15:15 Naga broń - film fabularny
 17:05 Jak poślubić miliarderkę - film fabularny
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich (321) - serial
 20:00 Święta last minute - film fabularny
 22:00 Lepiej być nie może - film fabularny
 00:50 Ochrona - film fabularny
 02:30 Magazyn sportowy
 04:40 TV market
 05:00 Wstawaj! Gramy! (1443) - rozrywka

4

06:20 V-Max
 06:45 Dekoratornia - film telewizyjny
 07:15 Fantozzi - film fabularny
 09:15 Ania z Zielonego Wzgórza - dalsze losy (2) - film fabularny
 11:00 Galileo
 11:50 Dekoratornia - film telewizyjny
 12:15 VIP - kultura
 12:45 Marsz pingwinów - dokument
 14:20 Drugi tragiczny film o Fantozzim - film fabularny
 16:20 W rytmie hip-hopu - film fabularny
 18:25 Świąteczna gorączka - film fabularny
 20:00 Rycerz króla Artura - film fabularny
 22:25 Podryw - film fabularny
 23:50 Kroniki Piotra Białtroczyka z Warmii (4) - rozrywka
 00:40 Viva Las Gdzieś Tam - film fabularny
 02:20 Genez (11) - serial
 03:15 Genez (12) - serial
 04:15 VIP - kultura
 04:40 TV market
 05:50 Mała czarna - talk show

EUROSPORT

08:30 Watts
 09:05 Top 10 Eurosportu - Ranking Victorii
 10:00 Watts
 10:30 Puchar Świata w Pokljuce
 11:30 Puchar Świata w Kuopio
 12:30 Puchar Świata w Lillehammer
 14:00 Puchar Świata w Pokljuce
 15:00 Puchar Świata w Lillehammer
 16:00 Puchar Świata w Engelbergu
 17:00 Klasyka Ligi Mistrzów
 18:00 Klasyka Ligi Mistrzów
 19:00 Watts
 19:30 Watts
 20:00 Finiszowe metry
 21:00 Watts
 21:30 Historia Turnieju Czterech Skoczni
 22:30 Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Vancouver
 00:00 Puchar Kremla w Moskwie
 01:05 Watts

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
 08:05 Polityka przy kawie
 08:20 Buli (109) - serial
 08:25 Moi przyjaciele: Tygrys i Kubus (42) - serial
 08:55 Znowu Hannibal - film fabularny
 10:30 Jaka to melodia? - wydanie świąteczne - rozrywka
 11:25 Telezakupy
 12:00 Wiadomości
 12:10 Agrobiznes
 12:35 Nasi kuzyni (2) - dokument
 13:35 Plebania (1603) - serial
 14:05 Klan (1992) - serial
 14:35 Opole 2010 na bis - muzyka
 15:00 Wiadomości
 15:10 Pogoda
 15:50 Moda na sukces (5274) - serial
 16:15 Moda na sukces (5275) - serial
 16:40 Celownik
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:25 Plebania (1604) - serial
 17:55 Klan (1993) - serial
 18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
 19:05 Przygody rozbójnika Rumcajsa (16) - serial
 19:15 Bajki z mchu i paproci (25) - serial
 19:30 Wiadomości
 20:00 Sport
 20:10 Pogoda
 20:25 Muszkietierka (4) - film fabularny
 21:25 Pastoralka - teatr
 22:55 Hooligans - film fabularny
 00:50 Życie po życiu (7) - serial
 01:40 Notacje - dokument
 01:55 Infekcja - film fabularny
 03:20 Złote runo - film fabularny
 05:05 Moda na sukces (5276) - serial
 05:30 Moda na sukces (5277) - serial

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
 07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
 08:00 Detektywi (769) - serial
 08:30 Dzień dobry TVN
 11:00 Potwory kontra obcy: Dynie-mutanty z kosmosu - film fabularny
 11:35 Granie na ekranie - rozrywka
 12:45 Mango - Telezakupy
 13:50 Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Piątki - film fabularny
 14:20 Shrek ma wielkie oczy - film fabularny
 14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
 15:55 Rozmowy w toku - talk show
 16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (558) - serial
 17:55 Detektywi (770) - serial
 18:25 Detektywi (771) - serial
 19:00 Fakty
 19:30 Sport
 19:40 Pogoda
 19:50 Uwaga!
 20:05 Na Wspólnej (1367) - serial
 20:45 W-11 wydział śledczy (762) - serial
 21:30 Agenci NCIS (1) - serial
 22:30 Usta usta (2) - serial
 23:30 Superwizjer
 00:05 Nie z tego świata (16) - serial
 00:55 Uwaga!
 01:15 Arkana magii - rozrywka
 02:10 Telesklep
 02:35 Rozmowy w toku - talk show
 03:30 Nic straconego
 05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Nie ma o czym milczeć - film krótkometrażowy
 08:30 Inna modlitwa - film fabularny
 10:10 Milion za Laure - film fabularny
 11:55 Zabić prezydenta - film fabularny
 13:40 Hazardzista - film fabularny
 15:35 Ekipa - film krótkometrażowy
 16:10 Pożegnanie z Afryką - film fabularny
 19:00 Hollywood: czas seriali - dokument
 20:10 Zawodowcy - film fabularny
 Amerykański milioner wynajmuje czterech rewolwerowców, aby odnaleźli jego żonę uprowadzoną przez bandytów. Okazuje się jednak, że kobieta przebywa wśród rewolucjonistów dobrowolnie.
 22:15 Nieuchwytny cel - film fabularny
 00:05 Kinsey - film fabularny
 02:05 Żelazną ręką - film fabularny
 03:50 Sobowtór - film fabularny
 05:00 Manna - film fabularny

TVP 2

06:30 Pytając o Boga (16) - dokument
 06:55 Piękno wiejskich kościołów
 07:20 ZUS dla ciebie!
 07:30 Na dobre i na złe (79) - serial
 08:30 Pytanie na śniadanie
 10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
 11:15 Familiada - rozrywka
 11:45 Potrzebna od zaraz
 12:10 Anna Dymna - spotkajmy się - dyskusja
 12:40 Pytając o Boga (17) - dokument
 13:05 8. Mazurska Noc Kabaretowa - rozrywka
 14:15 Skecz na bis (1) - rozrywka
 14:30 Święta wojna (247) - serial
 15:00 Na dobre i na złe (426) - serial
 16:00 Program lokalny
 16:30 Fort Boyard (17) - rozrywka
 17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
 18:00 Panorama
 18:30 Sport-telegram
 18:35 Pogoda
 18:40 Gorący temat - publicystyka
 19:00 Licencja na wychowanie (37) - serial
 19:35 Faceci do wzięcia (35) - serial
 20:10 Barwy szczęścia (513) - serial
 20:45 M jak miłość (796) - serial
 21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
 21:50 Tomasz Lis na żywo
 22:50 Zabójcze umysły (8) - serial
 23:40 Terror na drodze - film fabularny
 01:15 Architektoniczne przygody Dana Cruickshanka (8) - dokument
 02:10 Gorący temat (7) - serial
 02:35 Gorący temat (8) - serial
 03:05 Jasne błękitne okna - film fabularny
 05:40 M.A.S.H. (146) - serial

tvn

06:05 Na Wspólnej (811) - serial
 06:35 Kuba Wojewódzki - talk show
 07:30 Plotkara (24) - serial
 08:25 BrzydUla (165) - serial
 08:55 BrzydUla (166) - serial
 09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (16) - serial
 10:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (17) - serial
 11:25 Telezakupy
 13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
 14:00 Marina (90) - serial
 15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
 16:00 Plotkara (25) - serial
 17:00 BrzydUla (167) - serial
 17:30 BrzydUla (168) - serial
 18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (18) - serial
 19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (19) - serial
 20:00 WrotaKowisko - film fabularny
 22:10 Nie z tego świata (8) - serial
 23:05 Zakochana księżniczka - film fabularny
 00:55 Arkana magii - rozrywka
 05:15 Marina (90) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
 06:30 Muzyka - muzyka
 07:10 Łapu capu
 07:20 Nie przegap
 07:30 Amerykański tata (17) - serial
 08:00 Pieczone gołąbki - film fabularny
 09:40 Pożegnania - film fabularny
 12:00 Eureka (5) - serial
 12:50 Kobieta bez głowy - film fabularny
 14:30 Sindbad: Legenda siedmiu mórz - film fabularny
 16:10 Więcej, silniej, szybciej - dokument
 18:05 Śledztwo na cztery ręce - film fabularny
 20:00 Łapu capu
 20:10 Amerykański tata (18) - serial
 20:35 Nie przegap
 20:45 Łapu capu
 20:50 Minisport+
 21:00 Filary Ziemi (4) - serial
 22:55 Szuka i oligarchia - dokument
 23:55 Galerianki - film fabularny
 01:20 Lektor - film fabularny
 03:30 Aktualności filmowe
 04:00 Muzyka - muzyka
 04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
 05:00 Aktualności filmowe
 05:30 Muzyka - muzyka

TVP 3

06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:15 Święty Mikołaj przybywa do miasta - film fabularny
 08:15 Mis, który przespał święta - film fabularny
 08:45 Miodowe lata (34) - serial
 09:15 Miodowe lata (36) - serial
 10:00 Daleko od noszy (167) - serial
 10:30 Daleko od noszy (1) - serial
 11:00 Malanowski i Partnerzy (90) - serial
 11:30 Mamuski (18) - serial
 12:00 Rodzina zastępcza plus (233) - serial
 13:00 Niania (35) - serial
 13:30 Niania (36) - serial
 14:05 Pierwsza miłość (1212) - serial
 14:50 Benny Hill (17) - serial
 15:15 Benny Hill (63) - serial
 15:50 Wydarzenia
 16:10 Pogoda
 16:15 Interwencja
 16:30 Malanowski i Partnerzy (91) - serial
 17:00 Dlaczego ja? (15) - serial
 18:00 Pierwsza miłość (1213) - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich (189) - serial
 20:05 Gniew oceanu - film fabularny
 22:45 W szponach korupcji - film fabularny
 01:00 Złota godzina (4) - serial
 02:30 Program interaktywny - rozrywka
 04:40 TV market
 05:00 Wstawaj! Gramy! (1444) - rozrywka

4

06:40 Muzyczne listy - muzyka
 07:40 Istne szaleństwo - rozrywka
 08:35 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
 09:35 VIP - kultura
 10:00 Chick 2009, czyli wybory najpiękniejszej polskiej studentki (1) - rozrywka
 10:50 Chick 2009, czyli wybory najpiękniejszej polskiej studentki (2) - rozrywka
 11:45 Drugi tragiczny film o Fantozzim - film fabularny
 13:45 Ikony popkultury (10) - dokument
 14:40 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
 15:40 Słoneczny patrol (83) - serial
 16:30 Zburzowani (261) - serial
 17:20 Osaczona (66) - serial
 18:15 Nie igraj z aniołem (88) - serial
 19:05 Morze miłości (78) - serial
 20:00 Galileo
 20:50 Dirty Dancing - film fabularny
 22:40 Oczy anioła - film fabularny
 00:35 Ikony popkultury (10) - dokument
 01:25 Ścisłe jawne - talk show
 02:10 Ścisłe jawne - talk show
 02:55 Muzyczne listy - muzyka
 03:45 Odkrywanie Ameryki - dokument
 04:15 Odkrywanie Ameryki - dokument
 04:45 TV market
 05:30 Odkrywanie Ameryki - dokument

EUROSPORT

08:30 Watts
 09:00 Historia Turnieju Czterech Skoczni
 09:30 AC Milan - FC Liverpool
 10:30 FC Barcelona - Manchester United
 11:30 Puchar Świata w Engelbergu
 12:30 Puchar Świata w Lillehammer
 13:30 Fotofinisz
 14:45 Tenisowe historie
 15:15 Tenisowe historie
 15:45 Puchar Świata w Engelbergu
 16:45 Puchar Świata w Engelbergu
 17:50 Finiszowe metry
 18:45 Eurogole - Jeden na jednego
 19:00 Bayern Monachium - Inter Mediolan
 20:00 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
 20:05 Watts
 20:30 Watts
 21:00 Tydzień z World Wrestling Entertainment
 21:30 Vintage Collection
 22:25 Vintage Collection
 23:25 Vintage Collection
 00:25 Vintage Collection
 01:25 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Buli (68) - serial
08:25 Jedynek przedszkole (26) - dla dzieci
08:55 Podróże pana Kleksa (1) - film fabularny
10:25 Rodzina Rabatków (50) - serial
10:55 Małe dranie
11:15 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Nasi kuzyni (3) - dokument
13:35 Plebania (1604) - serial
14:00 Klan (1993) - serial
14:30 Program rozrywkowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5276) - serial
16:15 Moda na sukces (5277) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1605) - serial
17:55 Klan (1994) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Magiczne przgody misia Ruperta (17) - serial
19:15 Buli (54) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Nieustraszone - film fabularny
22:15 Kabaretowe hity (4) - rozrywka
22:35 Wielka heca Bowfinger - film fabularny
00:20 Życie po życiu (8) - serial
01:10 Notacje (385) - dokument
01:30 Wybrzeże moskitów - film fabularny
03:25 Lucyna - film fabularny
05:05 Ogłoszenie matrymonialne - film fabularny

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Detektywi (771) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1367) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:45 Mango - Telezakupy
13:50 Niania (121) - serial
14:20 Niania (122) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (164) - serial
17:55 Detektywi (772) - serial
18:25 Detektywi (773) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1368) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (763) - serial
21:30 Katastrofy górnicze (3) - serial
22:30 Pamiętniki wampirów (2) - serial
23:25 Kuba Wojewódzki - talk show
00:25 Superwizjer
01:00 Uwaga!
01:20 Arkana magii - rozrywka
02:15 Telesklep
02:40 Rozmowy w toku - talk show
03:35 Nie z tego świata (16) - serial
04:30 Nic straconego
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Bracia - film krótkometrażowy
08:40 Sezon na bażanty - film fabularny
10:35 W oku kamery - dokument
11:15 Mężczyźni woła blondynki - film fabularny
12:55 Portrety - dokument
13:05 Godziny - film fabularny
15:10 Portrety - dokument
15:20 Wszystko gra - film fabularny
17:35 Wierna rzeka - film fabularny
20:10 Terminator II: Dzień sądu - film fabularny
22:35 Odchodząc - film fabularny

Suzanne myśli o otwarciu gabinetu w jednym z domowych pomieszczeń. Pokój trzeba jednak wyremontować. Mąż kobiety zatrudnia Iwana, hiszpańskiego emigranta. Między Suzanne i Iwanem wybucha namiętność.

00:25 Hollywoodland - film fabularny
02:30 Nie panikuj! - film fabularny
03:55 Ugór - film fabularny
05:40 Ekipa - film krótkometrażowy

TVP 2

06:15 Opowiedz nam swoją historię (31) - talk show
07:00 Telezakupy
07:35 Na dobre i na złe (80) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Familiada - rozrywka
11:45 Kabaretożercy (11) - rozrywka
12:35 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (11) - dokument
13:05 Jezioro tysiąca kajmanów - dokument
14:00 Faceci do wzięcia (35) - serial
14:30 Barwy szczęścia (513) - serial
15:05 M jak miłość (796) - serial
16:00 Program lokalny
16:30 Fort Boyard (18) - rozrywka
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (38) - serial
19:35 Faceci do wzięcia (36) - serial
20:10 Barwy szczęścia (514) - serial
20:45 M jak miłość (797) - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:45 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:50 Zwierzaki na prochach - dokument
23:50 Jasne błękitne okna - film fabularny
01:25 Rzym (5) - serial
02:20 Strachy (4) - serial
03:35 Zwierzaki na prochach - dokument
05:50 M.A.S.H. (147) - serial

tvn

06:05 Na Wspólnej (812) - serial
06:35 Kuba Wojewódzki - talk show
07:30 Plotkara (25) - serial
08:25 BrzydUla (167) - serial
08:55 BrzydUla (168) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (18) - serial
10:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (19) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (91) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (1) - serial
17:00 BrzydUla (169) - serial
17:30 BrzydUla (170) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (20) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (21) - serial
20:00 Chinatown - film fabularny
22:25 Agenci NCIS (15) - serial
23:20 Polowanie na "Czerwony Październik" - film fabularny
01:50 Arkana magii - rozrywka
05:15 Marina (91) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (18) - serial
08:00 Aktualności filmowe
08:30 Rockefeller Plaza 30 (20) - serial
09:00 Sztuka i oligarchia - dokument
10:00 Cień - film fabularny
11:40 Orangutanica Nenette - dokument
12:55 Enid - film fabularny
14:30 Bionicle: Odrodzenie legendy - film fabularny
16:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
16:35 Miłość na wybiegu - film fabularny
18:20 Poirot - Przyjdź i zgin - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (19) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Zmiana planów - film fabularny
22:45 Saga "Zmierzchn" - Księżyc w nowiu - film fabularny
01:00 Konsumenci - film fabularny
02:15 Nieznani - film fabularny
03:40 Aktualności filmowe
04:10 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:25 Muzyka - muzyka

TVP 1

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:25 Księżniczka łabędzi - film fabularny
09:10 Miodowe lata (37) - serial
10:00 Daleko od noszy (2) - serial
10:30 Daleko od noszy (3) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (91) - serial
11:30 Mamuski (19) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (234) - serial
13:00 Niania (37) - serial
13:30 Niania (38) - serial
14:05 Pierwsza miłość (1213) - serial
14:50 Benny Hill (64) - serial
15:15 Benny Hill (65) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (92) - serial
17:00 Dlaczego ja? (16) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1214) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (187) - serial
20:05 Gorączka - film fabularny
23:30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (4) - serial
00:30 Moja matka woli kobiety - film fabularny
02:30 Program interaktywny - rozrywka
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1445) - rozrywka

4

06:00 VIP - kultura
06:25 Mała czarna - talk show
07:15 Muzyczne listy - muzyka
08:15 Istne szaleństwo - rozrywka
09:10 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
10:10 Morze miłości (78) - serial
11:00 Osaczona (66) - serial
11:55 Nie igraj z aniołem (88) - serial
12:45 Muzyczne listy - muzyka
13:45 Ikony popkultury (11) - dokument
14:40 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:40 Słoneczny patrol (84) - serial
16:30 Zbuntowani (262) - serial
17:20 Osaczona (67) - serial
18:15 Nie igraj z aniołem (89) - serial
19:05 Morze miłości (79) - serial
20:00 Geneza (11) - serial
21:05 Geneza (12) - serial
22:10 Ślepy zaulek - film fabularny
00:05 Zielony smok - film fabularny
02:00 Ikony popkultury (13) - dokument
02:45 Ikony popkultury (12) - dokument
03:35 Muzyczne listy - muzyka
04:25 Odkrywanie Ameryki - dokument
04:50 TV market
05:35 Ikony popkultury (10) - dokument

EUROSPORT

08:35 Turniej Wielkiego Szlema w Tokio
09:05 Puchar Świata w Poklucie
10:00 Historia Turnieju Czterech Skoczni
10:30 Puchar Świata w Semmering
11:30 Przelamując lody
11:45 Puchar Świata w Bormio
13:00 Puchar Świata w Semmering
13:30 Puchar Świata w Semmering
14:15 Top 10 Eurosportu - Ranking Victorii
15:15 Historia Turnieju Czterech Skoczni
15:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
17:20 Champions Club
18:30 Kierunek Dakar
18:45 Halo, halo! Tu Londyn!
18:50 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
20:00 Kolarskie historie
21:00 Najlepsze walki w USA
22:00 Arthur Abraham - Carl Froch
23:00 Freeride Spirit
23:15 Sport Traveller
23:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
00:30 Puchar Świata w Semmering
01:15 Kierunek Dakar

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Buli (69) - serial
08:30 Budzik (326) - dla dzieci
09:00 Podróże pana Kleksa (2) - film fabularny
10:25 Rodzina Rabatków (51) - serial
10:55 Raj
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Galapagos (1) - dokument
13:35 Plebania (1605) - serial
14:00 Klan (1994) - serial
14:30 Program rozrywkowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
16:00 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
17:00 Teleexpress
17:15 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
18:10 Plebania (1606) - serial
18:35 Klan (1995) - serial
19:05 Olimpiada Bolka i Lolka (10) - serial
19:15 Buli (62) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Cudowne dziecko - film fabularny
22:25 Gra o dziecko - film fabularny
00:05 Kojak (3) - serial
01:40 Daleko od nieba - film fabularny
03:30 Zapalniczka - film fabularny
05:10 Moda na sukces (5278) - serial

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Detektywi (773) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1368) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:45 Mango - Telezakupy
13:50 Niania (123) - serial
14:20 Niania (124) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (559) - serial
17:55 Detektywi (774) - serial
18:25 Detektywi (775) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1369) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (764) - serial
21:30 Pan życia i śmierci - film fabularny
23:55 Szymon Majewski Show - rozrywka
01:00 Uwaga!
01:20 Arkana magii - rozrywka
02:15 Telesklep
02:40 Kuba Wojewódzki - talk show
03:30 Rozmowy w toku - talk show
04:25 Nic straconego
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 W oku kamery - dokument
08:40 Indeks (Życie i twórczość Józefa M.) - film fabularny
10:25 Portrety - dokument
10:45 Hawana - miasto utracone - film fabularny
13:15 Kierunek: Islandia - film krótkometrażowy
13:45 Panna Marple: dlaczego nie Evans? - serial
15:30 Milion za Laure - film fabularny
17:15 Gdy kino zasiada do stołu - dokument
18:30 Wielki napad w Minnesocie - film fabularny
20:10 Droźnik - film fabularny
21:55 Opaleni - przyjaciele na całe życie - film fabularny
23:40 Najlepsze z najkrótszych 2010 (4) - film krótkometrażowy
00:15 Październik - film fabularny
02:00 Olek - film fabularny
03:15 Pamiętasz mnie? - film fabularny
04:30 Sobowtór - film fabularny
05:05 Nie ma o czym milczeć - film krótkometrażowy
05:30 Kierunek: Islandia - film krótkometrażowy
05:55 Telefono - film krótkometrażowy

TVP 2

06:10 Opowiedz nam swoją historię (32) - talk show
06:55 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (81) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna (37) - rozrywka
11:50 Tak to leciało! (82) - rozrywka
12:40 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (14) - dokument
13:15 Pogoda na piątek (3) - serial
14:00 Faceci do wzięcia (36) - serial
14:35 Barwy szczęścia (514) - serial
15:05 M jak miłość (797) - serial
16:00 Program lokalny
16:30 Fort Boyard (19) - rozrywka
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (39) - serial
19:35 Faceci do wzięcia (37) - serial
20:10 Barwy szczęścia (515) - serial
20:40 Barwy życia (1) - dokument
20:55 Nowa (4) - serial
21:50 Powiedz "tak" - film fabularny
23:40 Kryminalne zagadki Las Vegas (17) - serial
00:30 Dr House (127) - serial
01:15 Sekcja 998 (1) - serial
01:45 Bez litości - film fabularny
03:45 Zerwany - film fabularny

tvn

06:05 Na Wspólnej (813) - serial
06:35 Kuba Wojewódzki - talk show
07:30 Plotkara (1) - serial
08:25 BrzydUla (169) - serial
08:55 BrzydUla (170) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (20) - serial
10:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (21) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (92) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (2) - serial
17:00 BrzydUla (171) - serial
17:30 BrzydUla (172) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (22) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (23) - serial
20:00 Amistad - film fabularny
23:00 Bez śladu (16) - serial
23:55 We mgle - film fabularny
01:50 Arkana magii - rozrywka
05:15 Marina (92) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (19) - serial
08:00 Biały smok - film fabularny
09:30 Rozwód po francusku - film fabularny
11:25 Długi lot Feniksa - dokument
12:20 Stan gry - film fabularny
14:30 Dzielný Despero - film fabularny
16:10 Rockefeller Plaza 30 (20) - serial
16:40 Magia kłamstwa (6) - serial
17:30 Eureka (5) - serial
18:20 Poirot - Tragedia w trzech aktach - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (20) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Kovak Box - film fabularny
22:55 South Park (9) - serial
23:25 The Hurt Locker. W pułapce wojny - film fabularny
01:40 Dla ciebie i ognia - film fabularny
03:35 15 lat Canal+ w polskim kinie - dokument
04:05 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:25 Muzyka - muzyka

TVP 1

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Księżniczka łabędzi: Tajemnica zamku - film fabularny
09:10 Miodowe lata (41) - serial
10:00 Daleko od noszy (4) - serial
10:30 Daleko od noszy (5) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (92) - serial
11:30 Mamuski (20) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (235) - serial
13:00 Niania (39) - serial
13:30 Niania (40) - serial
14:05 Pierwsza miłość (1214) - serial
14:50 Benny Hill (66) - serial
15:15 Benny Hill (18) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (93) - serial
17:00 Dlaczego ja? (17) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1215) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (140) - serial
20:05 Świat według Kiepskich (322) - serial
20:40 Afera poniżej zera - film fabularny
22:30 Kobieta i mężczyzna (1) - rozrywka
23:30 Żywi inaczej - film fabularny
01:30 Program interaktywny - rozrywka
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1446) - rozrywka

4

06:25 Mała czarna - talk show
07:15 Muzyczne listy - muzyka
08:15 Istne szaleństwo - rozrywka
09:10 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
10:10 Morze miłości (79) - serial
11:00 Osaczona (67) - serial
11:55 Nie igraj z aniołem (89) - serial
12:45 Muzyczne listy - muzyka
13:45 Ikony popkultury (12) - dokument
14:40 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:40 Słoneczny patrol (85) - serial
16:30 Zbuntowani (263) - serial
17:20 Osaczona (68) - serial
18:15 Nie igraj z aniołem (90) - serial
19:05 Morze miłości (80) - serial
20:00 Galileo
20:50 Biały Kruk - film fabularny
22:35 Podniebny terror - film fabularny
00:25 Dirty Dancing - film fabularny
02:05 Ścisłe jawne - talk show
02:50 Ścisłe jawne - talk show
03:35 Odkrywanie Ameryki - dokument
03:50 Muzyczne listy - muzyka
04:40 TV market
05:00 TV market
05:35 Ikony popkultury (11) - dokument

EUROSPORT

08:35 Watts
09:00 Watts
09:30 Top 10 Eurosportu - Ranking Victorii
10:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
11:45 Puchar Świata w Bormio
13:15 Top 10 Eurosportu - Ranking Victorii
14:00 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
15:00 Puchar Świata w Semmering
15:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
17:45 Puchar Świata w Semmering
19:00 Klasyka Ligi Mistrzów
20:00 Snookerowe historie
21:30 Partouche Poker Tour w Cannes
23:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
00:45 Puchar Świata w Semmering
01:15 Eurogole - Jeden na jednego

Odnawialne źródła energii

Ciepło z własnego ogrodu

Pochodząca od słońca energia zmagazynowana w ziemi, w wodzie lub w powietrzu ma zbyt niską temperaturę, aby mogła być bezpośrednio używana do ogrzewania. Do korzystania z tak olbrzymich zasobów energii odnawialnej potrzebne jest odpowiednie wyposażenie techniczne – pompa ciepła.

Pompa ciepła jest alternatywą dla ogrzewania elektrycznego. Jej zakup uzasadniony jest ekonomicznie, bo pompa ciepła dostarcza znacznie więcej ciepła niż pobiera energii elektrycznej. W przypadku dobrych urządzeń może być to nawet kilkanaście razy więcej, zazwyczaj jednak jest to 4-5 razy.

Dla wielu osób, które po raz pierwszy spotykają się z tymi urządzeniami, zasada ich działania może wydawać się nieco niezrozumiała. Pompa ciepła instalowana jest w domu jako urządzenie wielkości niedużego kotła czy lodówki, do którego doprowadzane są rury położone w gruncie oraz obwód grzewczy.

W ziemi umieścić należy duży wymiennik ciepła, składający się najczęściej z kilkuset metrów rur, ułożonych w taki sposób, na jaki pozwala teren. W tych rurach znajduje się niezamarzający płyn, zazwyczaj glikol. Jest on schładzany w urządzeniu do niskiej temperatury a następnie puszczany przez te kilkaset metrów rur. Przepływając przez nie płyn się ogrzewa do temperatury wyższej. Ogrzewając się, odbiera ciepło od gruntu, który jest przez cały rok cieplejszy niż ten płyn. Później to ciepło jest odbierane przez serce pompy ciepła, którym jest obwód



identyczny jak ten znajdujący się w lodówce.

Samo serce urządzenia jest praktycznie identyczne pod względem zasady działania jak w lodówce. Czynnik chłodniczy w postaci cieczy przepływa do parownika, w którym odparowując zabiera ciepło z glikolu ogrzanego w wymienniku gruntowym. Następnie gaz ten trafia do sprężarki, gdzie podnosi się jego ciśnienie i temperaturę. W trzecim etapie

gorący gaz trafia do skraplacza, w którym oddaje ciepło do płynu obiegu grzewczego. Skroplona ciecz z wymiennika pod dużym ciśnieniem trafia do zaworu dławiącego, gdzie następuje powtórne zmniejszenie ciśnienia.

Pompa ciepła do domu jednorodzinnego z montażem kolektora ziemnego i instalacją w kotłowni to koszt około 40 tysięcy złotych.

Piotr Wołyński

Handel

Obejrzyj nim kupisz

Prawie jedna czwarta owoców i warzyw sprzedawanych w wielkich sklepach nie spełnia norm handlowych. Do takiego wniosku doszła Inspekcja Jakości Hodowlanej Artykułów Rolno-Spożywczych.

Urzednicy Inspekcji odwiedzili 244 podmioty gospodarcze sprzedające warzywa i owoce. Przebadano ponad 600 ton produktów. Jakże są grzechy główne sprzedawców?

Ujawnione nieprawidłowości dotyczyły przede wszystkim wymagań odnośnie znakowania, których nie spełniała jedna czwarta produktów. Błędy dotyczyły: braku informacji o kraju pochodzenia, braku cech identyfikacyjnych lub całkowitego braku znakowania.

Najwięcej nieprawidłowości w zakresie skontrolowanych gatunków priorytetowych stwierdzono w przypadku jabłek, a najmniej wśród owoców cytrusowych oraz winogron. Stosunkowo niski procent partii niezgodnych stwierdzono także w odniesieniu do owoców kiwi.

W przypadku warzyw korzeniowych objętych kontrolą (marchew, seler, pietruszka) procent partii niezgodnych był na zbliżonym poziomie i wynosił od-



Jak stwierdzili kontrolujący, jedna czwarta produktów jest źle oznakowana

powiednio 29 proc., 28 proc. i 28 proc.

Jakość handlowa pozostałych gatunków kontrolowanych warzyw była również na niskim poziomie. W przypadku cebuli oraz kapusty głowiastej udział partii niezgodnych z wymaganiami ogólnej normy handlowej wynosił 27 proc. i 25 proc.

Piotr Wołyński

Szkodniki

Nie tylko na skórze

Maleńkie kremowobiałe lub bladobrazowe pajęczki o ośmiu odnóżach wyglądają jak zminiaturyzowane kleszcze. Roztocza są chyba najgorszymi szkodnikami roślin. Trudno je zauważyć, gdyż mają około 1 milimetra wielkości, a szkody, które wyrządzają są widoczne dopiero, gdy ich inwazja się rozwinie.

Wśród wielu grup organizmów zasiedlających różne gatunki roślin uprawnych, do najpowszechniej występujących należą roztocza: szpeciele i przędziorki. Nie są od nich wolne także rośliny sadownicze, na których do najczęściej można spotkać takie gatunki szpecieli jak: pordzewiacz jabłoniowy i coraz częściej wzdymacz jabłoniowy oraz pordzewiacz śliwowy, podskórnik śliwowiec, a także wzdymacz gruszkowy.

Przędziorki i szpeciele to nie tylko szkodniki powszechnie występujące, ale także, w przypadku dużej liczebności, bardzo groźne. Obydwie te grupy roztoczy roślinnożernych są szkodnikami groźnymi nie tylko z powodów wyżej wymienionych, ale dodatkowo jeszcze dlatego, że stosunkowo



Przędziorki

szybko i łatwo „wytwarzają” rasy odporne bądź reagują na stosowanie niektórych pestycydów wzmożonym tempem rozwoju i liczebności. Dlatego też producenci środków ochrony roślin poszukują ciągle nowych, skuteczniejszych

związków do zwalczania tej grupy roślinożerców.

Roztocza ograniczają produkcję substancji pokarmowych (zakłócenie fotosyntezy), zaburzają gospodarkę wodną (zwiększone parowanie), następuje także ograniczenie wzrostu drzew, plonowania oraz pogorszenie jakości plonów poprzez obniżanie jakości zewnętrznej i wewnętrznej owoców. Drzewa zasiedlone w sezonie wegetacyjnym przez duże populacje przędziorków i szpecieli stają się również wrażliwsze na przemarzanie.

Niewiele preparatów zwalczających roztocza – większość pozycji książkowych proponuje, by zainfekowaną roślinę wyrzucić.

Piotr Wołyński

REKLAMA

Blachodachówka od 19,99 brutto

Trapez od 17,99 brutto

gonty, dachówki, ogrodzenia, akcesoria montaż

JABŁONOWO POMORSKIE
ul. Główna 29A
tel. 783 168 278
e-mail: europa@jablonowo.wp.pl
Prosimy dzwonić przed przyjazdem

REKLAMA

SUPERSTAL

TANIO I SZYBKO RATY

PRODUCENT GARAŻY BLASZANYCH

tel. 56/ 659-06-43
668-307-725

TYPOWE I NA ZAMÓWIENIE
www.blaszaczki.pl

REKLAMA

SKOK ADAMSKIEGO

Święta za pasem weź pożyczkę na „Spokojne Święta” z bardzo niskim oprocentowaniem już dziś a spłatę rozpoczniesz dopiero po 3 miesiącach !!!

przykładowo :
pożyczasz **1000 zł**
oddajesz tylko **1076 zł**

tylko **7,6%**

Wąbrzeźno ul. 1-go Maja 30
tel. (56) 687 01 16 pon. - pt. 9.00-17.00

Wąbrzeźno

Ruch i strategia

Jak najlepiej wypocząć po godzinach spędzonych w ławce szkolnej? Oczywiście aktywnie na świeżym powietrzu. Klub Turystyczny „Włóczyki” zorganizował kolejny wyjazd tym razem uczestnicy wyprawy grali w paintball.



Wąbrzeski Klub Turystyczny „Włóczyki” oraz Stowarzyszenie Rozwoju i Wspierania Społeczeństwa Obywatelskiego „Inicjatywa” zorganizowali wyjazd na tereny, będące pozostałością po poligonie wojskowym w Toruniu. Tam uczestnicy wyprawy - uczniowie Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie i nauczyciele wzięli udział rozgrywce paintballa.

W rywalizacji uczestniczyły dwie drużyny 6-osobowe. Paintball to gra, która integruje i uczy pracy w zespole, gdyż na ostateczny sukces składa się praca całej grupy. Zaletą gry jest również ruch na świeżym powietrzu, a wiadomo, że sport to zdrowie. Paintball nie ogranicza się do samej aktywności fizycznej, gra



wymaga myślenia, żeby wygrać trzeba przecież opracować dobrą strategię. Poza tym paintball to świetna zabawa.

Paulina Grochowalska,
fot. nadesłane



Wąbrzeźno

Dobre rady od policji

Okres przedświąteczny to czas wzmożonej aktywności złodziei, którzy potrafią bezwzględnie wykorzystać fakt, że w tym czasie ludzie stają się mniej czujni, skupiając uwagę na przygotowaniach do świąt. Wąbrzescy policjanci w trosce o to, by dla każdego z mieszkańców regionu zbliżające się święta były naprawdę spokojne i wesołe, dają kilka dobrych rad, które pozwolą ustrzec się niebezpieczeństw.

- Dbajmy o bezpieczeństwo nasze i naszego mienia – apeluje oficer prasowy wąbrzeskiej komendy policji Marek Barański. – Trwa okres wzmożonych zakupów, zwłaszcza w dużych centrach handlowych. Właśnie w tym okresie zaabsorbowani świątecznymi zakupami zapominamy o naszym bezpieczeństwie i łatwo stajemy się ofiarą złodzieja. Nasza nieuwaga i łok to doskonale warunki do „pracy” dla złodziei i kieszonkowców. Dlatego właśnie chcemy przypomnieć o kilku najważniejszych zasadach, które pomogą uchronić się przed zagrożeniem ze strony złodziei.

Policjanci przypominają o tym, by w trakcie zakupów, zwłaszcza w dużych sklepach i centrach handlowych pilnować swoich torebek, saszetek i portfeli, nie zostawiając ich w wózkach, koszykach i nie trzymać portfeli w tylnych kieszeniach spodni, zewnętrznych kieszeniach ubrań oraz zamykać torebki. Pieniądze lepiej jest trzymać w wewnętrznych kieszeniach ubrań,

- Nie trzymajmy większej gotówki w jednym miejscu, podziel-

my je na kilka części i rozmieśćmy w różnych miejscach ubrania – przypomina Marek Barański. – Jeśli to możliwe używajmy karty płatniczej, ale nie trzymajmy kodu PIN razem z kartą. Wracając z zakupów torebkę przewieśmy przez ramię w taki sposób, abyśmy mieli ją pod kontrolą. Nie zabierajmy ze sobą dokumentów, które nie będą nam potrzebne, nie trzymajmy ich razem z pieniędzmi,

Warto także zwrócić uwagę na to, by w zaparkowanym samochodzie nie zostawiać w widocznym miejscu rzeczy, które mogą zainteresować złodziei.

- Pamiętajmy o tym, że złodziej wykorzysta każdy nasz błąd i każdą chwilę nieuwagi, aby zabrać nam to co jest cenne – dodaje st. asp. Marek Barański. – Zwracajmy uwagę na to, co dzieje się wokół nas. Jeśli zauważymy coś niepokojącego poinformujmy o tym ochronę sklepu lub policjantów. Tylko rozważa i czujność może uchronić nas od przykrych doświadczeń i pozwoli w spokoju i radości spędzić nadchodzące święta.

Jarek Brzuska

Wąbrzeźno

Najpiękniejsze stajenki



Jednym z symboli świąt Bożego Narodzenia są szopki. Chyba najpiękniejsze z nich, bo żywe i pełne dziecięcej szczerości, można zobaczyć podczas inscenizacji jasełek przygotowywanych przez najmłodszych. Przedstawiamy zdjęcia z dwóch z nich, przygotowanych przez uczniów wąbrzeskiej Szkoły Podstawowej nr 3 i podopiecznych Ochronki im. E. Bojanowskiego w Wąbrzeźnie

tekst i fot. Jarek Brzuska

INFORMATOR

Pogotowie
numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

ZOZ Szpital Powiatowy
Wolności 27
tel. 56 689 17 35

Komenda Powiatowa Policji
numer alarmowy 997
lub 112 z telefonów kom.
Wolności 28
tel. 56 687 72 21

**Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej**
numer alarmowy 998
lub 112 z telefonów kom.
Matejki 11
tel. 56 689 09 00

Straż Miejska
Wolności 18
tel. 56 688 17 10

Administracja:
Starostwo Powiatowe
Wolności 44
tel. 56 688 24 50

Urząd Miejski w Wąbrzeźnie
Wolności 18
tel. 56 688 45 00

Urząd Gminy Wąbrzeźno
Mickiewicza 21
tel. 56 687 75 00

Urząd Gminy Dębowa Łąka
tel. 0 56 688 49 10

Urząd Gminy Płużnica
tel. 056 688 72 10

Urząd Gminy w Książkach
tel.(056) 68 88 167

**Urząd Miasta i Gminy
w Radzynie Chełmińskim**
Pl. Tow. Jaszczurczego 9
tel. 0 56 688 60 01

Miejski Punkt Informacji
ul. Poniatowskiego 8
tel. 056 471 99 60

Powiatowy Urząd Pracy
Wolności 44
tel. 56 688 28 00

Urząd Skarbowy
Maciej Rataja 2
tel. 56 687 17 77

**Powiatowa Stacja
Sanitarно-Epidemiologiczna**
1 go Maja 46
tel. 56 688 17 55

**Agencja Restrukturyzacji
i Modernizacji Rolnictwa**
Wolności 27a
tel. 56 687 33 15

Zarząd Dróg Powiatowych
1 go Maja 61
tel. 56 687 13 79

PKP Informacja
tel. 56 621 30 44, 56 699 50 09

PKS
tel. 56 688 14 62

Horoskop 23 – 29 grudnia

Koziorożec (22.12.-20.01.)

 Stan konta usatysfakcjonuje Cię i zapewni Ci poczucie bezpieczeństwa. Może nawet odważysz się zaszaleć na zakupach albo wybierzesz się w egzotyczną podróż? Życie towarzyskie się rozkręci, będziesz mógł przebierać w zaproszeniach. Odezwie się ktoś z Twojej przeszłości; przekona Cię, że warto odświeżyć waszą zażyłość. Prezent okaże się niespodzianką z podtekstem.

Byk (21.04.-21.05.)

 W najbliższym czasie będziesz musiał podjąć kilka ważnych decyzji, które mogą radykalnie zmienić Twoje życie zawodowe lub osobiste. Chociaż wydaje się, że czas nagli, to jednak pośpiech byłby złym doradcą. Uda Ci się opanować sytuację, jeśli zdołasz zachować zimną krew. Skupienie i koncentracja to Twoje najważniejsze zadania na teraz.

Panna (24.08.-23.09.)

 Przed Tobą wyjątkowo pracowity okres. Zwiększona ilość obowiązków zabierze Ci sporo czasu i energii. Przyda Ci się cierpliwość i siła, bo konkurenci nie śpią, a i krytykanci też Ci nie odpuszczą. Wbrew pozorom nie jesteś sama. intuicja podpowie Ci, na kogo możesz liczyć. Musisz zadbać o kondycję fizyczną i koniecznie wzmocnić swoją odporność.

Wodnik (21.01.-19.02.)

 Szykuj się na ekscytujące zmiany. Coś się rozpocznie, zanim coś się zakończy. To dla Ciebie wprawdzie zawrotne tempo, dla dasz radę. Nowa znajomość pochłonie Cię niemal bez reszty. Odkryjesz nieznane obszary własnej duszy i... własnych zmysłów. To nieoczekiwany prezent od losu na święta. Na pewno skomplikuje Twoją obecną sytuację, ale w końcu poczujesz, że żyjesz.

Bliznięta (22.05.-22.06.)

 Ostatnie miesiące były dla Ciebie dość trudne, ale teraz sytuacja na dobre się zmieni. Napracowałeś się i możesz zacząć odcinać kupony. Sukces finansowy wreszcie ustabilizuje Twoją sytuację materialną, odetchniesz z ulgą. Znakomite samopoczucie rozbudzi Twoją kreatywność. Zapragniesz raz na zawsze wyjść z cienia i pokazać, na co Cię stać.

Waga (23.09.-22.10.)

 Przyda Ci się większy dystans do spraw i osób. Jeśli znów zaangażujesz się bez wahania w cudze problemy, wkrótce możesz sobie nie dać rady z własnymi. Będziesz się młotać między poczuciem obowiązku a zdrowym egoizmem. W miłości odniesiesz wkrótce prawdziwy sukces. To doda Ci skrzydeł i naładuje akumulatory, choć będziesz musiała popracować nad skupieniem uwagi.

Ryby (20.02.-20.03.)

 Niepowodzenie podcięło Ci skrzydła. Musi upłynąć trochę czasu, zanim pozbierasz się i znów ruszysz do boju. Tym razem będziesz jednak lepiej przygotowany i dzięki temu Twoje szanse wzrosną. Nie spodziewaj się szybkiego sukcesu. To, co teraz zasiejesz, zaowocuje dopiero pod koniec pierwszego kwartału przyszłego roku. Będziesz miała czas na refleksję.

Rak (22.06.-22.07.)

 Coś się spóźnia, ale nie martw się tym. Czas pracuje na Twoją korzyść. Sprawy, które zdążą wyjść na jaw, pomogą Ci wybrać właściwą drogę i uniknąć dalszych błędów. Rozczarowanie kimś bliskim wcale Cię nie zaskoczy, zrozumiesz, że już od dawna byłeś przygotowany na zakończenie tej znajomości. W nowy rok wejdziesz wolny, ale także z nową nadzieją.

Skorpion (24.10.-22.11.)

 Najwięcej energii włożysz w poskramianie własnego, obezwładniającego Cię w tych dniach, lenistwa. Dotrzymywanie terminów, z którym zwykle nie masz kłopotu, tym razem okaże się nie lada wyzwaniem. Własna kanapa będzie wydawała Ci się większą atrakcją niż klub pełen przyjaciół. Zanim wyrwiesz się z marazmu, miną święta, nowy rok i rozpocznie się karnawał.

Baran (21.03.-21.04.)

 Ktoś bardzo chciałby stęrować Twoim życiem; usilnie się o to stara. „Dobre” rady, „delikatne” sugestie, „szczerą” troską – wszystko to sprawia, że stajesz się miękki i uległy. Przekonasz się, że potrafiś sam decydować o sobie. Mimo poczucia tryumfu, bądź gotowy na walkę i zmobilizuj do tego wszystkie swoje siły. Może być nieprzyjemnie, ale tylko tak uwolnisz się od toksycznego ciężaru.

Lew (23.07.-23.08.)

 Pragnienie zmiany kielkało w Tobie od dawna, ale dopiero teraz poczujesz się gotowy i otwarty na to, co przyniesie życie. Twoja nowa postawa wystarczy, aby uruchomiły się nowe możliwości, zwłaszcza w sferze kariery zawodowej. Uwolnisz się od nałogu lub nawyku; odzyskasz przestrzeń. Dobrze Ci to zrobi, na pewno podniesie Twoją samoocenę.

Strzelec (23.11.-21.12.)

 Ostatnie wydatki zrobieś niefrasobliwie; teraz trzeba będzie przystopować. Perspektywa znaczącej inwestycji zmieni Twój stosunek do pieniędzy. Nie licz na przyrwy gotówki. Niewyjaśniona sytuacja w domu zacznie Ci ciążyć tak bardzo, że pierwszy wyciągniesz rękę do zgody. Kompromis okaże się bardzo trudny, ale jednak możliwy.

wrózka Adelajda

Pogoda

		temperatura	ciśnienie	wiatr	śnieg
		minimalna/odczuwalna/maksymalna			
Czwartek 23.12.2010					
dzień 7:00 - 19:00		0/0/3	995 hPa	9 km/h	0,1 mm
noc 19:00 - 7:00		0/1/3	995 hPa	9 km/h	1 mm
Piątek 24.12.2010					
dzień 7:00 - 19:00		0/0/2	996 hPa	13 km/h	0,8 mm
noc 19:00 - 7:00		-5/0/2	995 hPa	20 km/h	5,8 mm
Sobota 25.12.2010					
dzień 7:00 - 19:00		-6/-4/-3	996 hPa	21 km/h	5,8 mm
noc 19:00 - 7:00		-5/-2/-1	1000 hPa	16 km/h	2,9 mm
Niedziela 26.12.2010					
dzień 7:00 - 19:00		-3/-1/1	1006 hPa	19 km/h	1,3 mm
noc 19:00 - 7:00		-2/-2/0	1010 hPa	16 km/h	0,8 mm

Zagadki Profesora

MONETY

Wyszedłem z domu mając w kieszeni pewną liczbę złotych i pięćzłotówek; razem kwotę większą od 140 zł, a mniejszą od 150 zł. Wydałem trzecią część posiadanej gotówki. Pozostało mi tyle złotych, ile przedtem miałem pięćzłotówek, i tyle pięćzłotówek, ile przedtem miałem złotych. Ile miałem złotych, a ile pięćzłotówek, gdy wychodziłem z domu?



Rozwiązanie zagadki z poprzedniego numeru:

Wanna napełnia się cała przy użyciu kranu numer 1 w ciągu 10 minut, a przy użyciu kranu numer 2 w ciągu 15 min. W jakim czasie wanna napełni się przy użyciu dwóch kranów jednocześnie? Wanna napełni się w 6 minut.

HUMOR

Pewna londyńska firma zamieściła w prasie ogłoszenie o zatrudnieniu. Odpowiedziały na nie trzy osoby: Niemiec, Francuz i Hindus. Komisja przeprowadzająca rozmowę kwalifikacyjną, chcąc sprawdzić poziom znajomości języka angielskiego u kandydatów, poleciła, aby każdy z nich ułożył zdanie, które zawierać będzie trzy słowa: green, pink i yellow. Na pierwszy ogień poszedł Niemiec: – When I wake up I see yellow sun, green grass and I think to myself that will be wonderful, pink day. Jako drugi był Francuz: – When I wake up I put my green pants, yellow socks and pink shirt. Na koniec Hindus: – When come back home I hear the telephone green green, so I pink up the phone and say: yellow!

Dla smakoszy

Przepisy z babcinej szuflady

Aby zaskoczyć gości na wigilijnej kolacji, dobrze czasem jest poszukać inspiracji w babcinej szufladzie. Nieraz można w niej znaleźć istne skarby sztuki kulinarnej. Czasem można je trochę zmodyfikować dodając szczyptę przypraw od siebie. Dla niektórych rodzin przepisy przekazywane z pokolenia na pokolenie są pilnie strzeżoną tajemnicą, ale dla potraw wigilijnych można przecież zrobić odstępstwo.

Paulina Grochowalska

Paszteciki z grzybami i kapustą

Składniki na farsz:

1 kg kapusty kiszzonej
garść suszonych grzybów
pół kostki masła
2 średnie cebule
sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Grzyby wypłukać i namoczyć. Ugotować kiszoną kapustę. W osobnym garnku ugotować grzyby. Ugotowaną kapustę wycisnąć. Grzyby odcedzić i wszystko pokroić drobno nożem. Na maśle usmażyć cebule. Wymieszać z kapustą i grzybami. Smażyć 15 minut. Przyprawić solą i pieprzem.

Składniki na ciasto:

½ kg mąki
kostka palmy
szklanka kwaśnej śmietany 18%
½ kostki drożdży
½ szklanki mleka
3 żółtka
sól

Sposób przyrządzenia:

Margarynę rozkruszyć do mąki. Drożdże rozpuścić w letnim mleku. Wlać do miski z margaryną i mąką. Dodać żółtka, śmietanę i sól. Zagnieść ciasto. Przykryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia na 15 minut. Ciasto rozwałkować, wycinać kwadraciki, nakładać farsz i zwiijać. Przed włożeniem do pieca posmarować roztrzepanym białkiem. Piec w temperaturze 180° C przez 20 minut.



Kutia babci Broni

Składniki:

2 szklanki pszenicy
szklanka maku
3 łyżki miodu
kilka zmielonych orzechów włoskich

Sposób przyrządzenia:

Pszenicę wypłukać i zalać sześcioma szklankami letniej wody i moczyć przez 4 godziny. Po upływie doby w tej samej wodzie gotować pszenicę do miękkości przez około 3 godziny. W razie potrzeby ubytek wody uzupełniać wodą przegotowaną. Mak sparzyć, odcedzić i zmielić przez maszynkę 2 razy. Do ugotowanej pszenicy dodać zmielony mak. Dodać trzy łyżki miodu i kilka zmielonych orzechów włoskich.



Zupa rybna

Składniki:

trzy głowy karpia
włoszczyzna
pół szklanki słodkiej śmietany
koperek



Sposób przyrządzenia:

Głowy trzeba oprawić. Wyjąć oczy i skrzela. A potem moczyć przez kilka godzin. Zagotować w garnku półtora litra wody. Wrzucić włoszczyznę, ziele angielskie, liść laurowy. Gdy warzywa będą miękkie dodać głowy. Gotować 20 minut. Wyjąć z garnka wszystko na talerz. Przygotować zaklepkę z mąki i wody. Wlać do zupy i zaprawić śmietaną. Zupę przed podaniem posypać koperkiem. Można podawać z gotowanymi ziemniakami.

Pasta śledziowa babci Broni

Składniki na ciasto:

trzy całe solone śledzie
2 duże jabłka
3 średnie cebule
½ litra kwaśnej śmietany 18%
sól, pieprz



Sposób przyrządzenia:

Śledzie moczyć przez 6 godzin zmieniając wodę co 2 godziny. Następnie obrać ze skóry i ości. Jabłka i cebulę obrać. Wszystko razem zmielić na maszynce. Dodać gęstą śmietanę. Doprawić do smaku pieprzem, cukrem i solą. Podawać z gotowanymi ziemniakami.

Karp w śmietanie

6 dzwonków karpia

mąka
olej
2 średnie cebule
łyżka wegety
szczypta pieprzu
półtora szklanki słodkiej śmietany 12%



Sposób przyrządzenia:

Dzwonki posolić i wstawić na noc do lodówki. Zapankować w samej mące i smażyć krótko, z obu stron na złoty kolor. Przełożyć do brytfanny. Pokroić cebulę i położyć na wierzchu, dodać łyżkę wegety, odrobinę pieprzu. Zalać wszystko śmietaną. Dusić na małym ogniu przez 15 minut.

Tradycje

Pod drzewkiem dziadków

Co pod choinką znajdowali nasi dziadkowie? Czy wigilia kojarzyła im się tylko z prezentami? Podarunki pod choinką oczywiście były, lecz nie tak efektowne jak te dzisiaj.

Tradycja obdarowywania się prezentami pochodzi jeszcze z czasów rzymskich. Jeszcze zanim zaczęto świętować Boże Narodzenie w Rzymie istniała tradycja obdarowywania cesarza prezentami w dniu zimowego przesilenia.

Za dawanie prezentów w czasie świąt odpowiedzialni są eksperci od komercjalizacji wszystkiego, czyli Amerykanie. W 1804 roku poeta Clement Moore napisał wiersz pt. „Wizyta Świętego Mikołaja”. Clement Moore wymyślił postać Świętego Mikołaja, którego znamy dziś z bajek, pocztówek itd. Inspiracją do stworzenia wesołego staruszka z długą białą brodą był holenderski sklepikarz, do którego Clement Moore udał się saniami po prezenty.

Autor wpadł na pomysł sań ciągniętych przez renifery, worka prezentów i przekradania się Mikołaja do domów przez komin. Od tego czasu ruszyła machina dawania i otrzymywania prezentów.

W dwudziestolecie między-

wojennym w Polsce Święty Mikołaj rodem z USA nie był jeszcze popularny. Nasi dziadkowie i babcie stawiali na praktyczne prezenty. Buty, rajstopy, alkohole miały 80, 90 lat temu wiele większą wagę niż dziś. Na pewno jednak święta nie były aż tak skomercjalizowane jak dziś. Brakowało pieniędzy, szczególnie w czasach kryzysu, więc czasem jedynym sposobem na obdarowanie prezentem było wykonanie go własnoręcznie.

PW

Co kupić na gwiazdkę?



Ludowe?
Sportowe?
Tenisowe?
Spacerowe?



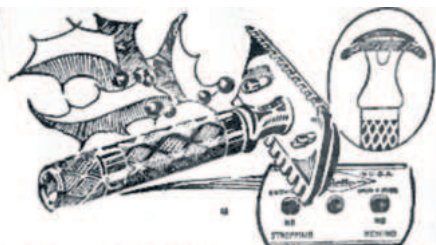
Uznaję tylko markę

PEPEGE

Na święta

konjaki
rumy
likieri różnych fabryk
wina i to
10% niżej ceny fabryk.

Fr. Samulski
Warszawska 6.
skład wódek. d2191



Podaruj „Mu” Maszynkę
Gillette „New Improved”

a zyskasz sobie jego wdzięk. Wiesz z doświadczenia, że codzienne golenie wpływa na humor i zdrowie. Podaruj „Mu” maszynkę Gillette „New Improved”, a będzie on przez długie lata co rano w czasie golenia w pogodnym nastroju, bowiem maszynka ta czyni golenie łatwe i przyjemne. Nowo konstruowana, maszynka Gillette łączy w sobie zalety ostrzy i bezpieczeństwa maszynki do golenia. Należy zyskiwać podwójnie: a nawet potrójnie: na trwałość i zapewnienie czystej i gładkiej skóry.

„New Improved” jest do nabycia tylko w prawdziwym sklepie, w którym też znajdziesz inne towary.

MADE IN U.S.A. Gillette KNOWN IN THE WORLD OVER GILLETTE SAFETY RAZOR CO.



Na gwiazdkę tylko

WEESEGO

Toruńskie pierniki

Nieodścignione i znane na całym świecie!

TORUŃ

Królowej Jadwigi 20.

d-2138

Praktyczne podarki gwiazdkowe

jak:

Perfumy krajowe i zagraniczne.

Wody kolońskie czyste i kwiatowe.

Mydła toaletowe w ładnych opakowaniach.

Manicury w eleg. opak. od 5.— do 100.— zł

Aparaty fotograficzne

Wielki wybór! Niskie ceny.

Drogerja — Perfumerja

A. Galdyński Toruń

Tel. 875 ul. Szeroka 9 Tel. 875

Najlepszy podarek gwiazdkowy

pończochy i rękawiczki

od KAŁAMAJSKIEGO.



Sliczne, praktyczne a tanie podarki gwiazdkowe!

Tow. Handl.-Przemysłowe dawn. L. H. Dietrich i Syn

Toruń, Szeroka 35



Uszanuj tradycję!

Postaw na stół świąteczny

Żupana i Soplicę

Gnieźnieńskie bezkonkurencyjne specjalności świąteczne!

B. Kasprowicza.

Na gwiazdkę polecamy:

Ozdoby choinkowe

Mydła toaletowe

Kosmetykę

Perfumy

Wielki wybór przyborów toaletowych.

Najtańsze źródło zakupu!

J.M. WENDISCH

Sukc. Spółka Akcyjna Toruń, St. Rynek 33

d1325

Świąteczny program w kinie „PALACE”



TRADE HORN
film-cud, film-objawienie

Sprostowanie

W jednym z poprzednich numerów opublikowaliśmy pocztówkę z Mittwalde. Okazało się, że nie przedstawia ona Jaworza, lecz inną miejscowość o identycznej niemieckiej nazwie Międzyzlesie. Obie wsie otrzymały niemieckie nazwy Mittwalde, które towarzyszyły im do 1945 roku. Dziękujemy czujnym mieszkańcom Jaworza za zwrócenie nam uwagi.

Porady specjalisty

Przeгляд wigilijny, czyli pokusy świąteczne

Na święta Bożego Narodzenia z utęsknieniem czekają nie tylko dorośli, ale w szczególności dzieci. Wzorem staropolskim, Wigilia powinna być prawdziwie postnym posiłkiem.

Święta Bożego Narodzenia poprzedza Wigilia. Nazwa ta pochodzi od łacińskiego słowa vigilia, co znaczy straż, czuwanie. Jest więc symbolicznym wyczekiwaniem. Wigilia kończy okres adwentu. Znakiem rozpoczynającym posiłek jest rozbłyśnięcie na niebie pierwszej gwiazdy.

Zgodnie ze staropolską tradycją, na wigilijnym stole powinny pojawić się dania na bazie przede wszystkim ryb, kapusty, grzybów, migdałów, orzechów oraz ziarna zboża. Nie może zabraknąć tych z dodatkiem maku oraz miodu. Mak bowiem to symbol ciszy i urodzaju, a miód – bogactwa, szczęścia i mądrości.

Prym jednak wiodą ryby, z karpem na czele. Są to akurat takie produkty, których konsumpcja, nawet w nieco większej ilości, nie zaszkodzi naszemu zdrowiu. Każdy z nas słyszał o dobroczynnym działaniu wielonienasyconych kwasów tłuszczowych na nasz organizm. Ryby, które są jednym z najlepszych ich źródeł, przez wielu z nas są pomijane w codziennym jadłospisie. Mimo tego, że zgodnie z zaleceniami powinny być one spożywane 2-3 razy w tygodniu, gdyż chronią nasze serce i układ krwionośny.

Główny problem z rybami nie polega jednak tylko na samym ich zjedzeniu, ale na sposobie ich przygotowania. W zasadzie ryby są produktami niskokalorycznymi.

Natomiast jeśli obtoczmy je w panierce i usmażymy w głębokim oleju, otrzymamy potrawę 3,5 raza bardziej kaloryczną niż wskazywałaby wartość wyjściowa wspomnianego produktu. Dlatego też warto przynajmniej spróbować przekonać się do dań z ryb pieczonych, duszonych lub gotowanych. Zjemy wtedy rybę a nie wchłonięty w czasie obróbki termicznej tłuszcz (warto podkreślić, że 1 łyżka oleju to ok. 90 kcal).

Wieczere wigilijną najczęściej zaczyna się od serwowania zup. W grę wchodzi przede wszystkim zupa grzybowa, rybna czy barszcz. Nie trzeba się ich bać. Są to bowiem dania niskokaloryczne i sycące. W dodatku, dzięki zawartości warzyw, są bogate w witaminy. Choć poddawane gotowaniu, w czasie którego dochodzi do wypłukiwania z roślin cennych składników, to trafiają one do wywaru, który zjadamy z talerza.

Niewątpliwie największą pokusą świąteczną są wszelkie ciasta i słodkości. Okres Bożego Narodzenia obfituje w makowce, pierniki przygotowywane na miodzie i wiele innych. Ciężko jest oprzeć się pokusie zjedzenia choćby kawałka makowca. Jednak jego war-



tość kaloryczna dyskwalifikuje go, niestety, jako deser dietetyczny. Z drugiej jednak strony mak jest produktem bardzo rzadko spożywanym, dlatego też warto sprawić sobie odrobinę przyjemności. Poza tym powiada on wiele walorów odżywczych. Mimo wszystko trzeba jednak pamiętać, że w jedzeniu ciast ważne jest przede wszystkim zachowanie umiaru.

Dodatkowo wszystkie dania warto wzbogacić w świeże lub suszone zioła oraz przyprawy, które wspomagają procesy trawienne. Do dań z grzybów szczególnie polecany jest cząber oraz majeranek, do dań z kapusty kminek i bazylija. Do ciasta zaś cynamon, imbir i kardamon. Wybór ziół jest naprawdę wielki. Warto więc wspomnieć, że np.: kminek odświeża oddech i likwiduje wzdęcia, rozmaryn pobudza procesy trawienne, bazylija pobudza wydzielanie soków żołądkowych oraz pracę jelit, działa również przeciwpalnie, czosnek

oprócz właściwości antybakteryjnych działa również oczyszczająco na organizm.

Zatem, aby zaoszczędzić sobie zbędnych kilogramów po świętach i wzmoczonej pracy przewodu pokarmowego, można zabawić się w „odchudzanie” dań świątecznych, którymi będzie można delektować się przy stole bez obawy o swoją sylwetkę.

• Ryba po grecku – zamiast smażenia, możesz warzywa starte na tarce na grubych oczkach podusić na łyżce oleju, dodać koncentrat pomidorowy i doprawić według uznania. Następnie rybę natrzeć przyprawami i skropić sokiem z cytryny. Na surową rybę położyć warzywa i całość zapiec w naczyniu żaroodpornym.

• Pierogi – zmniejsz dodatek jaj. W staropolskich przepisach można doszukać się propozycji ciasta na pierogi bez dodatku jaj, za to zarabianych z dodatkiem gorącej wody. Rozwałkuj bardzo cienko ciasto, a dodatek do farszu nie smaż, a duś. Zmniejsz również ilość dodawanego tłuszczu.

Niezależnie jednak od okazji i dnia, zawsze warto pamiętać o podstawowych zasadach zdro-

wego żywienia. Dzięki nim unikniesz nieprzyjemnych skutków przejedzenia. Kilka złotych zasad na świąteczny okres:

• Unikaj jedzenia w pośpiechu, połykania dużych kęsów pokarmu, bowiem utrudnia to ich trawienie i prowadzić może do niestrawności i nadkwasoty.

• Jedz powoli, dokładnie przeżuając.

• Nakładaj sobie na talerz mniejsze porcje, uchroni to przed jedzeniem na siłę, by nie pozostać resztek.

Mimo że kolacja wigilijna czy spotkania rodzinne planowane są zazwyczaj na wieczór, unikanie jedzenia przez cały dzień po to, by wieczorem móc sobie pofolgować, nie jest najlepszym pomysłem. Najważniejsze jest, aby jeść regularnie, o dotychczas określonych porach.

Po kolacji warto ciepło się ubrać i wybrać razem z rodziną na spacer. Umożliwi to spalenie zbędnych kalorii, dotleni organizm i uniemożliwi nadmierną konsumpcję z nudy.

Specjalista ds. żywienia
Karolina Słupczewska

ŻYCZENIA
PRZYJMOWANE SĄ
POD NUMEREM
TEL. 56 682 26 80

Masz kłopoty z
wymyśleniem ciekawego
prezentu dla najbliższych?

Umieść życzenia
w naszym tygodniku!!!

Zaskocz znajomych i rodzinę
Zafunduj im oryginalną pamiątkę na:
urodziny, imieniny, rocznice, śluby itd...



Wąbrzeźno

Z sercem na parkiecie

Charytatywny turniej piłkarski, który rozegrany został 11 grudnia, pokazał, że wśród sportowców-amatorów z naszego regionu bez trudu znaleźć można ludzi, którzy oprócz sportowej pasji znajdują w sobie chęć bezinteresownego pomagania innym. Prawie sześć tysięcy złotych zebranych podczas turnieju trafiło do rodzin dwóch chorych chłopców, a organizatorzy tej imprezy liczą na to, że to dopiero początek pomocy tym chorym dzieciom.

Turniej miał na celu nie tylko sportową rywalizację, ale także pomoc dwóm chłopcom: ośmioletniemu Łukaszowi Wróblewskiemu i niespełna rocznemu Olkowi Peście. Pierwszy z tych chłopców już po raz trzeci skorzystał z pomocy wąbrzeskich piłkarzy halowych.

- Łukasz cierpi na zespół Lowe'a, w całym kraju jest sześć zdiagnozowanych przypadków tej choroby - mówi Marek Wróblewski, ojciec Łukasza. - Jest to zespół oczno-mózgowo-rdzeniowy. Obecnie, dzięki rehabilitacji chłopiec porusza się o wiele lepiej, ale traci wzrok. Prawym okiem dostrzega już tylko światło, lewym okiem widzi słabo. Dlatego bardzo cieszymy się, że dzięki pieniądzom z zeszłorocznego turnieju udało nam się nie tylko pomóc w rehabilitacji Łukasza, ale także zabrać go w góry. Chcieliśmy, by je zobaczyć, dopóki jeszcze widzi. Leczenie Łukasza jest kosztowne i jest tylko częściowo refundowane. Gdyby nie to, że opłacamy dodatkowe godziny rehabilitacji, nasz syn na pewno nie poruszałby się lepiej niż przed rokiem.

Drugi z chłopców, ośmioletni Olek Pesta z Wąbrzeźna urodził się ze skomplikowaną, wrodzoną wadą serca.

- Najprościej można powiedzieć, że jego serce jest tylko jednokomorowe, pomóc można mu tylko, poddając go operacjom - wyjaśnia mama chłopca Agnieszka Pesta. - Olek jest po pierwszej z trzech zaplanowanych operacji, kolejną ma mieć 22 grudnia, w Łodzi. Koszty leczenia są naprawdę duże, to nie tylko dojazdy do szpitala i lekarstwa, trzeba mieć pieniądze na rehabilitację i zakup sprzętu medycznego, które będą



Licytowane były także gipsowe odciski dłoni i stóp małego Olka Pesty

potrzebne mu w domu. Jeden z organizatorów tego turnieju zaproponował nam, że piłkarze pomogą chłopcu i jesteśmy niezmiernie wdzięczni za ten gest, bo każda złotówka jest dla nas ważna.

Organizatorzy turnieju zaznaczają, że podobnie jak podczas poprzednich turniejów, nie było problemu ze znalezieniem osób i firm, które pomogłyby zorganizować tę charytatywną imprezę.

- Trudno wymienić wszystkich, którzy nam pomogli, każdy dostanie od nas indywidualne podziękowania - mówi jeden z organizatorów imprezy Robert Rutkowski. - Podobnie było z drużynami, zawodnicy przyjechali tutaj nie tylko, by rozegrać ciekawy turniej, wszyscy mieli na myśli przede wszystkim pomoc chorym dzieciom. Kto wie, być może właśnie dlatego zagraли na dwieście procent i był to jeden z najciekawszych turniejów, jakie ostatnio były rozegrane? Nie mieliśmy także problemów ze znalezieniem tych, którzy chcieliby nam ofiarować ciekawe przedmioty przeznaczone na licytację podczas aukcji prowadzonych przez Rafała Patyrę

z TVP.

Efektom zbiórki pochodzącej między z wpisowego zawodników, sprzedaży biletów, aukcji i... zupy sprzedawanej w hallu sali sportowej przy pływalni miejskiej było prawie sześć tysięcy złotych.

- Jak podczas poprzednich turniejów, w tym roku także największe emocje wzbudziła licytacja - mówi współorganizator turnieju Dawid Otremba. - Najwięcej, ponad pięćset złotych, uzyskaliśmy za obraz z panoramą Wąbrzeźna. Ciekawym gadżetem była także koszulka reprezentanta Rumunii z meczu z polską reprezentacją narodową, ale najbardziej wzruszającym przedmiotem wystawionym na licytację były gipsowe odciski



Tego wesołego chłopca czekają ciężkie operacje serca

dłoni i stóp małego Olka Pesty. Czytelnicy tygodnika CWA także mogą pomóc tym dwóm chorym chłopcom, przekazując procent swojego podatku. W jednym z pól formularza rocznego zeznania podatkowego wystarczy

wpisać odpowiednie numery KRS: 0000266644 (z dopiskiem „Aleksander Pesta”) lub 0000037904 (z dopiskiem Wróblewski Łukasz 5304).

tekst i fot.
Jarek Brzuska



Łukasz Wróblewski - jeden z dwóch prawdziwych zwycięzców turnieju



Mama Olka opowiedziała widzom o chorobie synka



Licytacja koszulki reprezentanta Rumunii

Wąbrzeźno

Znajdź siebie przy Mikołaju

Publikujemy kolejną partię zdjęć ze Świętym Mikołajem, które wykonali nasi dziennikarze podczas II Miejskiego Jarmarku Świątecznego. O wiele więcej fotografii znaleźć można na stronie internetowej naszego tygodnika www.cwa.info.pl. Niektóre zdjęcia znajdują się także na stronie głównego organizatora jarmarku, czyli wąbrzeskiego urzędu miasta: <http://www.wabrzezno.com>.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Wąbrzeźno

Kolędy z ukrytym przesłaniem

Okres przedświąteczny jest czasem, w którym często odbywają się koncerty kolęd, których widownią są najmłodszy słuchacze. Koncert, jaki odbył się w zeszłym tygodniu w wąbrzeskim przedszkolu „Bajka” miał, oprócz bożonarodzeniowego, jeszcze jedno ważne przesłanie.

Przed dziećmi z przedszkola wystąpiły cztery uczennice wąbrzeskiego gimnazjum. Weronika, Dagmara, Paulina i Alicja, śpiewając i grając na fletach przy akompaniamencie Wojciecha Góralskiego wykonały kilkanaście kolęd, które bez wątpienia przypadły do gustu przedszkolakom. Dzieci reagowały na kolędy spontanicznie, włączając się w śpiew i uczestnicząc w przybliżającej biblijną historię zabawie prowadzonej przez pedagoga z wąbrzeskiego gimnazjum Witolda

Wojnowskiego. Z zainteresowaniem słuchały kolęd zaaranżowanych w nowoczesny, rytmiczny sposób i widać było, że bardzo podobało im się brzmienie grających „na żywo” fletów.

- Tak naprawdę, oprócz tego oczywistego, związanego ze świętami, nasz występ miał jeszcze jedno ważne przesłanie – wyjaśnia Witold Wojnowski. – O młodzieży z naszego gimnazjum mówi się różnie, nie zawsze dobrze. Przy takich okazjach chcemy pokazać,

że w naszej szkole jest mnóstwo zdolnych, utalentowanych i zaangażowanych społecznie uczniów, którzy chcą robić dużo dla innych, dzielić się z ludźmi swoim czasem i talentem.

Być może najmłodszy słuchacz nie zrozumiał do końca tego przesłania, ale na pewno zapamiętali wiele z koncertu i już tydzień wcześniej poczułi upragnioną atmosferę świąt Bożego Narodzenia.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Gimnazjalistkom akompaniował Wojciech Góralski



Weronika, Dagmara, Paulina i Alicja to na pewno dobra wizytówka gimnazjum



Brzmienie fletów przypadło do gustu przedszkolakom



Zabawę z dziećmi poprowadził Witold Wojnowski

REKLAMA

Szkoła przyszła do Ciebie

TAKA OKAZJA MOŻE SIĘ NIE POWTÓRZYĆ

Jesteś mieszkańcem województwa kujawsko-pomorskiego?
Jesteś osobą dorosłą?
Chcesz się kształcić?

Przyjdź do nas!

LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM
DLA DOROSŁYCH

UZUPEŁNIAJĄCYM
LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM
DLA DOROSŁYCH

SZKOLE POLICEALNEJ
DLA DOROSŁYCH

Technik prac biurowych, administracji, organizacji usług
gastronomicznych, BHP, informatyki, logistyki,
opiekun w domu pomocy społecznej

KURSY ZAWODOWE

Roślnik
Kucharz małej gastronomii
Mechanik pojazdów samochodowych



- ★ Zajęcia są bezpłatne
- ★ Zajęcia w pobliżu miejsca zamieszkania
- ★ Zajęcia motywująco-aktywujące
- ★ Kursy zawodowe
- ★ Nauka i integracja
- ★ Darmowe podręczniki
- ★ Dodatkowe zajęcia w Internecie
- ★ Zajęcia średnio co dwa tygodnie w systemie zaocznym
- ★ Kawusia i ciasteczka na zajęciach
- ★ Ty się uczysz, a my opiekujemy się Twoim dzieckiem
- ★ Doradztwo zawodowe

Projekt realizowany w ramach działania 9.3
"Upowszechnienie formalnego kształcenia ustawicznego"
Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki przez
Zespół Szkół, CKU w Gronowie
www.zsgronowo.edu.pl



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Zespół Szkół, Centrum Kształcenia Ustawicznego w Gronowie
795 506 842 oraz (56) 678 40 83

Szkoły otwieramy m. in. w: Chelmży, Dobrczu, Suminie, Książkach, Lipnie, Lubiczu, Łochowie, Brąchnowie, Osieku nad Wisłą, Ostrowitem Rypińskim, Szczuce, Tłuchowie, Wielkim Rychnowie, Czernikowie, Ziejwsi Wielkiej.